DOCUMENT RESUME

ED 438 944 PS 028 380

TITLE	...And That's How It All Began: Putting Information about Your Child's Growth, Health and Safety All within Your Reach...Because the First Years Last Forever! = ...Y asi es como empezo todo: Ponemos a su alcance en forma conjunta la informacion sobre el crecimiento, la salud y la seguridad de su hijo...Porque los primeros anos duran para siempre!
INSTITUTION	North Carolina Partnership for Children, Raleigh.
SPONS AGENCY	AT&T Communications, Inc., New York, NY.
PUB DATE	2000-01-00
NOTE	162p.
AVAILABLE FROM	Smart Start, North Carolina Partnership for Children, 1100 Wake Forest Road, Suite 300, Raleigh, NC 27604. Tel: 800-367-2229 (Toll-Free); Tel: 919-821-7999; Web site: http://www.smartstart-nc.org.
PUB TYPE	Guides - Non-Classroom (055) -- Multilingual/Bilingual Materials (171)
LANGUAGE	English, Spanish
EDRS PRICE	MF01/PC07 Plus Postage.
DESCRIPTORS	Child Health; Child Safety; *Early Intervention; *Parent Education; *Parent Materials; Parenting Skills; *Parents; Safety; *Young Children
IDENTIFIERS	North Carolina; Smart Start NC

ABSTRACT

Smart Start is North Carolina's model early childhood initiative to help all North Carolina children enter school healthy and prepared for success. This resource guide, in Spanish and English versions, is designed to provide parents with information on infant and child development, health care, and resources for further assistance. Presented in an easily displayed, calendar-type format, information on typical child development is organized in chronological order for the following age groups: newborn, 1-2 months, 3-4 months, 5-6 months, 7-9 months, 10-12 months, 13-15 months, 16-18 months, 1.5-2 years, 2.5 years, 3 years, 4 years, and 5 years. Suggestions are provided for ways parents can enhance their child's development, make their environment safe, and keep them healthy. Space is provided in each age group section for parents to attach their child's photograph and note their child's length, weight, sleeping habits, new skills and talents, and favorite items and activities. Specific information is provided on responding to crying infants, obtaining help if parents are concerned about their child's development, and recognizing quality child care; the recommended childhood immunization schedule is also provided. The guide concludes with a list of contacts for the state's Smart Start sites in each county. (KB)

Reproductions supplied by EDRS are the best that can be made
from the original document.

ED 438 944

...And That's How It All Began: Putting Information about Your Child's Growth, Health and Safety All within Your Reach...Because the First Years Last Forever! =
...Y asi es como empezo todo: Ponemos a su alcance en forma conjunta la informacion sobre el crecimiento, la salud y la seguridad de su hijo...Porque los primeros anos duran para siempre!

PS 028 380

PERMISSION TO REPRODUCE AND DISSEMINATE THIS MATERIAL HAS BEEN GRANTED BY

Monica Harris

TO THE EDUCATIONAL RESOURCES INFORMATION CENTER (ERIC)

U.S. DEPARTMENT OF EDUCATION
Office of Educational Research and Improvement
EDUCATIONAL RESOURCES INFORMATION CENTER (ERIC)

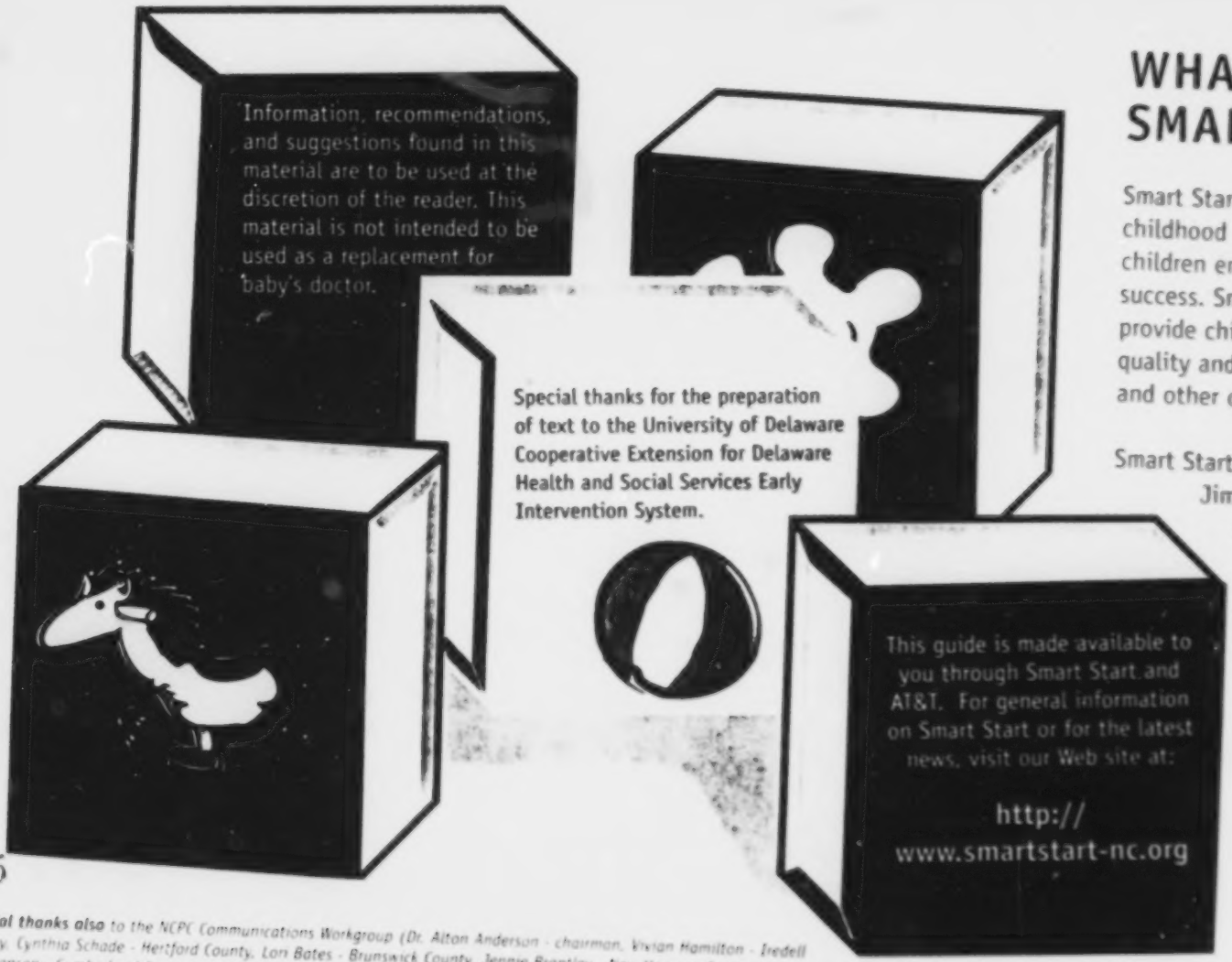
☐ This document has been reproduced as received from the person or organization originating it.

☐ Minor changes have been made to improve reproduction quality.

• Points of view or opinions stated in this document do not necessarily represent official OERI position or policy.

BEST COPY AVAILABLE

. . . and that's how it all began.


Information, recommendations, and suggestions found in this material are to be used at the discretion of the reader. This material is not intended to be used as a replacement for baby's doctor.
This guide is made available to you through Smart Start and AT&T. For general information on Smart Start or for the latest news, visit our Web site at:
http://
www.smartstart-nc.org

Special thanks for the preparation of text to the University of Delaware Cooperative Extension for Delaware Health and Social Services Early Intervention System.

Special thanks also *to the NCPC Communications Workgroup (Dr. Alton Anderson - chairman, Vivian Hamilton - Iredell County, Cynthia Schade - Hertford County, Lon Bates - Brunswick County, Jennie Brantley - New Hanover County and Eva Hansen - Cumberland County), the NC Department of Health and Human Services, Division of Child Development, Women's and Children's Health and the Division of Mental Health for reviewing and editing the content of this guide.*

WHAT IS SMART START?

Smart Start is North Carolina's model early childhood initiative to help all North Carolina children enter school healthy and prepared for success. Smart Start programs and services provide children 0 through 5 access to high-quality and affordable child care, health care and other critical services.

Smart Start was launched in 1993 by Gov. Jim Hunt and reaches children during the most critical years of development. Our goal is to ensure that every child in North Carolina has this opportunity for a brighter future.

To learn more about how Smart Start is making a difference in your community, contact your local partnership for children (contact listing inside back cover).

Dear Parent:

Congratulations on being a parent! As you know, being a parent is one of the most exciting and wonderful times in our lives. And, we know that the first years of a child's life are the most important for future development. What happens in those first five years can make a difference for a lifetime.

That's why Smart Start is so important to our state. Every child in North Carolina should have the opportunity to enter school healthy and prepared to succeed. Smart Start focuses on the first five years providing good quality child care, making child care more affordable and accessible and offering the health screenings and information for young children and their families.

As a part of our efforts to ensure you have the information you need and access to important resources in your community, we're proud to make this resource guide available to you. We encourage you to use this as a guide as your child develops. Keep this guide and hang it in a place that you can access it often. When you have important questions about your child's growth, health or would like to contact someone about Smart Start in your community - remember to call our new Smart Start Parent Resource Line at 1.800.367.2229 for free information and answers to your questions.

Smart Start is helping to build brighter futures for our state and our children. We are committed to keep working hard to make sure that every child in every county will benefit.

Our warmest personal regards.

Sincerely,

Governor and Mrs. Jim B. Hunt

Jim and Carolyn Hunt
Governor and First Lady,
State of North Carolina

7

INNOVATIONS IN AMERICAN GOVERNMENT
Smart Start - 1998-99 Award Winner

8

NEWBORN

I talk by crying.

If I am crying, it could mean that I:

- am wet.
- am too hot or too cold.
- am sleepy.
- am hungry.
- want to change position.
- want to be held.
- need to be burped.
- have colic.

If nothing seems to help me calm down, check with my doctor to see if something is wrong.

Soon you will be able to tell the difference between my cry that says "Feed me," and the one that says "Pick me up and hold me."

Remember, it is common for babies to have a fussy time each day.

For more ideas to help me calm down, read ***How to Help Your Crying Baby*** at the end of this guide.

Help me be healthy.

Before I go home from the hospital:

I may have a hepatitis shot and I will have a blood test designed to screen babies for several genetic disorders.

The doctor or nurse will take a small amount of blood by pricking my heel before I leave the hospital. I will need to have another test done before I am two weeks old. The hospital will give you information saying where I need to go to have the second blood test done. If the tests indicate a possible problem, you and my doctor will be notified and appropriate follow-up will be arranged.

When I go for my first checkup:

✔I will be weighed and measured.

✔I will be looked at everywhere.

The doctor will look in my eyes, ears, and nose; listen to my heart and lungs; and examine my hips, abdomen, and umbilical cord stump. The doctor will want to know how we are all doing as a family and will answer any questions that you have. Don't be afraid to ask questions. My health is very important. That is why we go to a doctor or clinic for the well-baby check-ups. Keep me away from cigarette and cigar smoke. It's hard on my developing lungs.

Feed me when I am hungry.

Breastmilk or iron-fortified formula is the only food I need.

It will probably take us several weeks to adjust to a feeding schedule. This is normal. If I am breastfeeding, I may eat every 2 to 3 hours.

I am getting enough to eat if I am:

✔growing.

✔having at least 6 wet diapers a day.

✔having at least one stool a day.

Play with me. It helps me learn.

✔Hold me, cuddle me, rock me, hug me, and let me look at your face.

✔Change my position every once in a while.

✔Talk to me, sing to me, read to me.

✔Put a picture on the side of my bed. Hang a mobile over my crib. Put them on securely so I can't pull them down.

✔Listen to gentle music with me.

Help me be safe.

Whenever we ride in the car, put me in a car seat and put the straps on right.

North Carolina law requires that I be in a car seat when I am in a car until I'm old enough to wear a regular seat belt. The car seat is the only safe place for me to be. So use the car seat even if I fuss.

Fussing is my way of telling you that I know I am in a different place. I should look at the back window.

Place me on my back to sleep.

I should sleep on my back until I'm able to turn over by myself.

Check the batteries in our smoke detector.

Have you thought of how you would help me get out if there was a fire? Practice a fire escape.

Never leave me alone with pets.

BEST COPY AVAILABLE

Watch for me to:

- ☐ Look to see who is talking.
- ☐ Move my eyes to follow something that moves in front of my face. Look at you, look away, and then look at you again when we are playing. I can see best when an object is about eight inches from my face.
- ☐ Sleep a lot. I don't know when it is night, so I will wake up in the night and want to eat.
- ☐ Eat every few hours. When I'm not eating, I may sleep most of the time.
- ☐ Be fussy and cry more than you would like me to cry. Don't be afraid to hold me.
- ☐ Suck on my fingers or pacifier. I like to suck even when I am not hungry.
- ☐ Be startled by loud noises.

This is how I Looked when I was born

How I am growing:

My length:

My weight:

Sleeping Habits:

New Skills and Talents:

Favorite Things and Activities:

1-2 MONTHS

Being a parent is hard work!

- ✔When you feel stress building, talk to your partner, a family member or a good friend about your feelings. It helps to talk with someone who is close to you. Ask someone to come watch me so you can have a break.
- ✔Join a group of parents where they talk about ways to help children grow. To find out about parenting groups, call your local Smart Start partnership or the Smart Start Parent Resource Line at **1-800-367-2229.**
- ✔Read about being a parent. There are books, magazines, newsletters and leaflets for parents. Remember to read about the section "How to Help your Crying Baby" at the end of this calendar.
- ✔There should be times when it is fun to be a parent. If you are having trouble finding fun times, get help. Call the Smart Start Parent Resource Line at **1-800-367-2229.**

Help me be healthy.

At this checkup, I will:

- ✔be weighed and measured.
- ✔have several immunizations.

Look at the Immunization schedule at the back of this guide to see a list of the immunizations I will get at this checkup. These immunizations help my body to build defenses against disease. I will need to have these immunizations if I am going to be in child care or pre-school and before I go to school.

Take my health journal with me so we can write down the date that I had these immunizations.

I eat about 5-7 times a day.

Some babies, particularly breastfed babies, may eat more often on some days. Breast milk or iron-fortified formula should still be my only food now. Do not put cereal or other solid food in my formula. My body is not ready for solid foods until I am 4 to 6 months old. Feeding solids too early may cause me to have allergies or to eat too much. My doctor might suggest that I have vitamin drops if I am nursing or was born prematurely. Talk to the doctor about this.

How do you know I am hungry?

I might be fussy or suck my finger or a pacifier. It's O.K. to try to feed me. Nursing or iron-fortified formula is what I want. Water is not usually needed.

Play with me. It helps me learn.

- ✔Read to me every day.
- ✔Let me feel different objects by rubbing them against my hands. Let me feel some soft materials and some that are bumpy. I like to feel the different clothes you wear.
- ✔Tell me how special I am. Smile and talk to me a lot.
- ✔Show me bright colors. I can easily see the difference between black and white and red and yellow.
- ✔Put me in a baby carrier and carry me while you move around the house. Carry me in front of you. Talk to me about what you are doing. I like to see what is happening.
- ✔Look at me when you talk to me. I want to copy your mouth. Repeat the sounds that I make. I like the game of making sounds.

Help me be safe.

- ✔Handle me gently. Support my head and neck when you hold me. Do not pick me up by my arms or swing me by my arms or legs. **Do not shake me or throw me in the air.**
- ✔Protect me from falls. Be careful not to fall with me in your arms. Do not leave me alone on a changing table, bed, or other high place. I could fall.
- ✔If you give me medicine at night, turn on the light and read the label every time to make sure you are giving me the right medicine and the right amount.

14

Watch for me to:

- ☐ wave, kick, and squirm when lying on my back.
- ☐ make sounds like uh, eh, and oh.
- ☐ look and stare at things. I look at you a lot.
- ☐ lift my head up and turn it sideways when I am on my stomach.
- ☐ turn to you and smile when I see or hear you.
- ☐ quiet down, move my eyes, or change my expression when I hear your voice or I hear some other noise.

Children are very different from one another. Don't worry if I am early or late in the ways that I am growing. If I was born prematurely or have some special needs, then it may take me a little longer to do some of the things listed. Help me to learn new things. If you are concerned, talk to my doctor or nurse.

You may notice that I also:

- ☐ sometimes cross my eyes or have only one eye open at a time. This is normal. I will do this until my eye muscles get stronger.
- ☐ gurgle, smile, and laugh when I am happy.
- ☐ have tears when I cry. My tear ducts are starting to work now.
- ☐ like to suck my thumb or pacifier. Sucking is a way that I learn about my world. It is also one way that I calm myself down.

This is how I Looked at 2 months

How I am growing:

My length:

My weight:

Sleeping Habits:

New Skills and Talents:

Favorite Things and Activities:

3-4 MONTHS

Hold my bottle for me.

Hold me when I'm taking my bottle. Otherwise I could spit up and choke. Don't put me to bed at night with a bottle either. If I have a bottle in my mouth all night, the milk or juice could decay my new teeth!

New things are happening to me.

When something new happens to me, I may be angry or afraid. I am slow to change. As a parent, you could get angry and confused with me. What I really need is for you:

- ✔to be patient.
- ✔to show me new things, new people, and new situations very slowly.
- ✔to let me try 3 or 4 times to get used to something new. I might like it better the second and third time I try it.

Help me be healthy.

At this checkup,

- ✔I will be weighed and measured.
- ✔I will be looked at everywhere. The doctor will check my hearing and look to see how I move and how well I see.
- ✔I will have several immunizations. Remember to record these in my health journal.
- ✔ask the doctor or WIC Nutritionist about starting cereal at 4 months. Rice cereal is the first cereal I should try. Please feed me my cereal from a spoon – do not put it in a bottle.

Keep me away from cigarette and cigar smoke. It makes it harder for me to breathe.

Play with me. It helps me learn.

- ✔Play "Talking back and forth." First, I make a noise and you listen. Then you make the same noise and I listen. We can do this many times.
- ✔Put me on my back and let me reach for toys hanging from the sides of my crib or playpen. Make sure these are tied safely and securely so they won't hurt me.
- ✔Read to me. I like stories that are short.
- ✔Hold a rattle or toy in front of me. Move it to get my attention. Then let me try to keep my eyes on it while you move it from one side to the other, up and down, and in circles. This helps me use both eyes.
- ✔Play "Peek-a-boo" with your hands or a blanket.
- ✔Let me babble to you.

Help me be safe.

- ✔Make sure that the toys, pacifiers, and other things you give me are safe for me to have. They should not have any sharp edges or loose pieces. Toys should be big enough that I cannot fit them into my mouth.
- ✔I am now strong enough to wiggle out of the infant seat or tip it over. Use the safety strap and keep the infant seat on the floor, and away from steps or other dangers.
- ✔Never leave me alone on a bed, on a sofa, on the changing table, in a walker, or in the tub.
- ✔Many babies who use walkers are involved in accidents. Baby walkers have many safety hazards for me. If I use one keep me on a flat surface, away from carpets, stairs, and ledges. Always watch me while I am in a walker.
- ✔Keep me away from hot liquids such as coffee, tea, and soup. When you are holding me, don't try to drink anything hot. I could be badly burned by a hot liquid spilling on me.
- ✔It's time to start making our house safe for children. One way to do this is to get on your hands and knees and crawl around. Take away or move anything that I can reach or that could hurt me as I begin to crawl around. Keep me away from cords of all kinds – telephone cords, drapery cords, and electrical cords. Cover the electrical outlets. Be sure all painted surfaces are free of lead-based paint.
- ✔I like to look at balloons, but keep them away from my face. If a balloon covers my mouth, I will not be able to breathe.

Watch for me to:

- ☐ smile at you to get you to pay attention to me.
- ☐ hold up my head without bobbing it around when I sit in your lap.
- ☐ hold a small toy, like a rattle, for a few seconds in my hand if you place it in my hand.
- ☐ laugh out loud.
- ☐ say oo, aah, and other vowel sounds. Sometimes when I say these sounds, I will say them quickly. Other times, I will say them slowly and kind of sing the sound.
- ☐ hold my head all the way up and rest on my arms when I am on my stomach.
- ☐ recognize sounds that I hear often – like your voice, the sound of a favorite toy, or running water.
- ☐ let you know I recognize you as a special person. I get excited when I see people I know or my bottle.

Each child grows and changes at a different rate.

Don't worry if I am early or late in the ways that I am growing. Help me to learn. If you are concerned, talk to my doctor or nurse.

This is how I Looked at 4 months

How I am growing:

My length:

My weight:

Sleeping Habits:

New Skills and Talents:

Favorite Things and Activities:

5-6 MONTHS

While you can make my home safer for me, I will need help to learn how to be safe.

Tell me what you want me to do, over and over. Don't get tired of telling me. I am too young to understand or remember.

Until I learn what to do, take me away from the place I shouldn't be or take away the thing I shouldn't be playing with. Get me interested in something else. Don't tap my fingers or hit me. Try not to yell at me either.

Tell me, hug me, and praise me when I do what you want.

Help me be healthy.

At this checkup:

✔I will be weighed and checked over.

✔I will have the next set of immunizations. Write the date I have the immunizations in my health journal. If I had any reaction to the immunizations when I had them before, tell the doctor what happened to me.

✔I may:

- have my eyes checked to see if I have crossed eyes or a lazy eye.
- have a blood test to see if I have enough iron in my blood.

✔Ask:

- if I need fluoride supplements to help my teeth.
- about my eating habits. Describe when and how much I eat.

Start vegetables and fruits.

At 6 months, I am old enough to try vegetables and fruits.

Try starting with vegetables. An orange vegetable such as squash or sweet potatoes would be a good one to serve first.

Only give me one new food each week.

If I have an allergy, this way you will know what food caused the allergy.

Take care of my teeth.

As soon as my teeth come in, it is a good idea to gently brush my teeth with a little, soft bristled toothbrush and some water. I should not have toothpaste now.

Play with me. It helps me learn.

✔Read to me every day.

✔Talk to me in complete sentences. Tell me what you are doing.

✔Make sounds for me to copy like eee, uh-oh, and aaa.

✔Tell me about a toy and show me how to use it. I will want to look at it, smell it, chew it, squeeze it, pat it, and bang it.

✔Put a favorite toy just out of my reach. Help me wiggle to it.

✔Hide a toy under a cloth so I can look for it.

✔I like to use blocks that I can hold in my hands.

Help me be safe.

Teach me to use the high chair safely.

✔Put the safety belt on when I am in the chair.

✔Be sure the tray is securely locked in place. Make sure my hands are out of the way when you lock the tray in place.

✔Be sure there are no sharp edges to cut me or you.

✔Don't let me stand in the chair.

✔Don't leave me alone in the chair.

✔Don't leave the chair too close to a table or counter. I can push on the table and tip my chair over.

The car seat is the safest place for me when I am in the car.

When I can sit up alone, hold my head up well, and my legs hang over the seat, you can turn my car seat around so I face the front of the car.

Put gates at the stairs so I don't go up or down stairs.

Watch for me to:

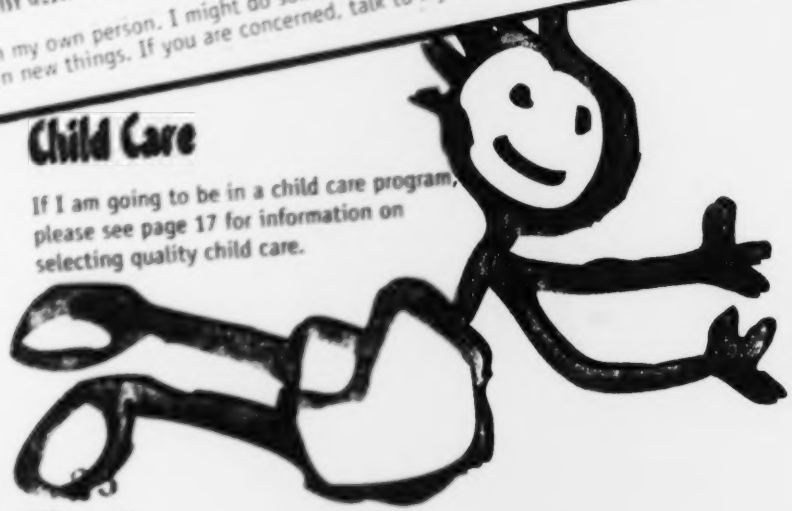
- ☐ pick up my head and chest when I am on my stomach. I can hold myself up with my arms.
- ☐ stand up if you hold me under my arms.
- ☐ roll from my stomach to my back or from my back to my stomach.
- ☐ notice small things like Cheerios® if they are placed in front of me.
- ☐ lie on my back and look at my hands. I can bring my hands together over my chest or at my mouth.
- ☐ reach for toys or other interesting things that are near me.
- ☐ squeal and make high pitched sound when I am happy.
- ☐ start to have my teeth come in.

This list describes what most children can do by 6 months.

I am my own person. I might do some activities earlier than others. Play with me to help me learn new things. If you are concerned, talk to my doctor or nurse.

Child Care

If I am going to be in a child care program, please see page 17 for information on selecting quality child care.



PAGE 5

This is how I Looked at 6 months

How I am growing:

My length:

My weight:

Sleeping Habits:

New Skills and Talents:

Favorite Things and Activities:

BEST COPY AVAILABLE

7-9 MONTHS

Help me be healthy.

At this checkup, I will be:

✔weighed and measured.

✔watched to see what I do when sounds are made.

✔listened to when I talk.

✔given any immunizations and have any blood tests I have missed.

Remember to take my health journal with me.

Starting me on meats.

At 8 months, I can have meats prepared for babies.

Add the baby food meats to my meals of cereal, vegetables and fruit.

Remember: No cow's milk until I am one year old.

Shoes or no shoes?

I don't really need shoes to help me learn how to walk. When I do learn how to walk, shoes or sneakers will protect my feet.

Play with me. It helps me learn.

✔Read to me. Point to the pictures as you tell me about them.

✔Put a small ball on my high chair tray and teach me how to blow on the ball to make it move.

✔Help me understand my body parts by pointing to them and naming them. I won't be able to say them for a while.

✔Play hide and seek with me. Ask me "Where is _____ (name a person)?" I will try to look for him/her.

✔Look at magazines and picture books with me. Point to a picture and name it. Say, "See the cat," and "Look at the flower." Ask me sometimes, "What is that?" Wait a few seconds before you tell me. Soon I will be able to give you an answer.

✔Build towers with blocks or toys.

✔Play "so big!" Show me how to lift my arms over my head and say "So big."

✔Give me a chance to smell some safe things, such as food, flowers, and spices. Tell me about how they smell.

✔Help me learn why some things are not safe. If I go to the stove or heater, say "hot" and move me away. If I reach for a shoe and you know it will go in my mouth, say "Tastes bad" and move me away.

✔Help me to begin to drink from a cup. This will take time. I like to chew on the foam. If I chew off a piece of foam, I could choke.

Help me be safe.

Now that I can pull myself up, there are new safety dangers:

✔When cooking, turn pot handles to the center of the stove. Don't leave spoons or anything hanging over the edge of the stove.

✔Check knobs on the television and stereo to see if they can come off.

✔Look for carts, chairs, or tables with wheels and floor lamps and bookshelves that could be pulled over. When I pull or push on these, they could fall over on me.

✔Move the crib mattress to the lowest position so I can't fall or climb out.

✔Keep things picked up so I don't fall over anything or swallow something I should not.

✔Use corner protectors on sharp edges of furniture.

✔Keep the bathroom door closed so I don't play in the toilet bowl.

✔Use safety plugs in outlets that I have access to.

Check my toys. Look to see that they are not broken and they don't have any sharp edges or pieces that can hurt me. If I have stuffed animals and dolls with button eyes or noses, check to be sure that they cannot come off.

I can easily choke. Don't feed me hard foods or foods that crumble easily, such as graham crackers. Use an empty toilet paper tube to determine if toys are big enough for me. If they fit in the tube, I might choke on them.

Put things out of reach that you do not want me to swallow or put in my mouth. Pills, cleaners, makeup, or plants are dangerous. If you think I have swallowed something, first call the Poison Control Center at **1-800-848-6946.** Have syrup of ipecac and activated charcoal in the medicine cabinet so if they tell you to use it, you have it.

Take away anything that dangles. I will pull on a tablecloth or dresser scarf. Keep my crib away from drapery and venetian blind cords.

Watch for me to:

- ☐ sit for a few seconds without any help.
- ☐ feed myself a cracker, cereal, or food I can eat with my fingers – I'm pretty messy.
- ☐ say the sounds of ma, ga, da, di, ba, and make other sounds.
- ☐ pick up small things using my whole hand in a raking motion.
- ☐ listen to people talking and try to make the same sounds.
- ☐ hold a small block in one hand and pass it to the other hand.
- ☐ look for something that I have dropped.
- ☐ hold onto something and stand for about 5 seconds.

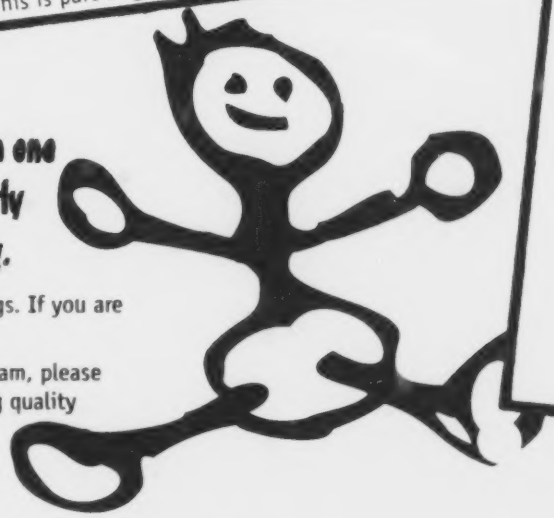
You may notice that I also:

- ☐ get upset if you leave me, even if it's for a short time. I will be relieved when you return.
- ☐ begin to drink juice from a cup.
- ☐ know which toys are mine. I don't like it when my toys are taken away.
- ☐ may be afraid of things that were O.K. before. I might be afraid of my bath, a sitter, the dark.
- ☐ may be stubborn sometimes. This is part of growing up.

Children are very different from one another. Don't worry if I am early or late in the ways I am growing.

Just keep on helping me learn new things. If you are concerned, talk to my doctor or nurse.

If I am going to be in a child care program, please see page 17 for information on selecting quality child care.



This is how I Looked at 9 months

How I am growing:

My length:

My weight:

Sleeping Habits:

New Skills and Talents:

Favorite Things and Activities:

BEST COPY AVAILABLE

10-12 MONTHS

Good Days/Bad Days

All parents have bad days and sometimes feel worn out. It is common for a parent's body to ache a little from the work of being a parent. This doesn't mean you are doing anything wrong. Remember that these bad days are usually followed by good days.

Young children need parents who try their best, but that does not mean you will succeed all the time. Try not to worry about being a super parent or a super family.

If you sometimes feel that you are at the end of your rope, talk to your partner, call a good friend, or call one of the telephone services that can offer support and suggestions on parenting issues. The Parent Resource Line number is **1-800-367-2229**. You won't have to give your name.

Talking to someone and asking for help:

shows that you love me and care about me.

shows that you are being a good parent.

Help me be healthy.

At this checkup:

✔I will be weighed and measured.

✔I will have any immunizations or blood tests I have missed.

✔I will be screened to see if I have been exposed to lead. I can get lead into my body by breathing or eating lead dust, chips, or flakes. The lead can get into my nerves and bones. It can affect the way I learn, grow, and hear. The earlier we catch the problem, the less harm will be done to me.

✔ask about a tuberculin test.

Watch for the signs of an ear infection.

If I tug at my ears or have a cold lasting several days, this could mean that I have an ear infection. Ear infections may have an effect on my hearing. Being sick a lot could affect my growth and learning. If I don't feel well, it may be hard for me to see, hear, think, and learn. If I act, look, or feel like I am sick, please call the doctor or nurse right away.

Play with me. It helps me learn.

✔Make a book for me. Use some stiff cardboard for a page. Paste pictures from magazines and photographs on the pages. I like to see pictures of me, my family members, and my favorite foods, toys, and places on pages in the book. Let me turn the pages.

✔Play a game of "Which-hand-is-it-in?" Hold a small object in your hand. Show me what is in your hand. Switch back and forth between your hands several times. Show me both hands closed and say, "Which hand is it in?" When I reach for a hand, say either "No, it's not in this hand. Where is it ?" or "Yes, it's in this hand," and quickly open your hand.

✔Let me practice dropping things into containers such as a block into a box. I will need help getting the blocks back out.

✔Let me practice feeding myself with a spoon. Applesauce is a good food to try. Chopped and mashed table foods may be given to me now.

Help me be safe.

✔I like to pull things out of drawers.

✔Make sure that unsafe things are not in the drawers. Give me a drawer or cupboard of my own to store some of my toys.

✔Store my toys, books, and things where I can reach them.

✔Sturdy shelves, dishpans, buckets, and cardboard boxes are good.

✔I can choke on food.

✔Do not give me hard-to-chew foods such as popcorn, nuts, raisins, and grapes. Do not give me hot dogs, even if cut into pieces.

✔I still need to be watched carefully.

✔Common accidents for children my age are:

- Falls
- Choking
- Burns
- Drowning
- Poisoning
- Car accidents

Watch for me to:

- ☐ play "Pat-a-cake" or other clapping games.
- ☐ pull myself up by hanging onto a chair or my crib rail.
- ☐ pick up a cube or small toy in each hand and bang them together.
- ☐ pick up a small object using my thumb and a finger.
- ☐ say the same sound over and over, like "babababa" or "lalalala."
- ☐ say "mama" or "dada." Even though I say these words, I don't know what they mean. They are fun sounds for me to say.
- ☐ stop doing something if you say "no". I sometimes only stop doing it for a short time, though.
- ☐ follow some easy directions, like "come here" or "give it to me."
- ☐ stand by myself for at least 2 seconds.
- ☐ sit up all by myself.

Most children can do the things listed above by the time they are one year old.

If I am not doing several of the items on this list, talk to my doctor or nurse.

If child care is in my future and you need help in finding a good child care facility, call 1-800-CHOOSE-1 or call your local child care resource and referral.

This is how I Looked at 12 months

How I am growing:

My length:

My weight:

Sleeping Habits:

New Skills and Talents:

Favorite Things and Activities:

13-15 MONTHS

Help me get ready to go to sleep.

Bedtimes can be a problem when I am overtired. I really enjoy a story or other quiet activity before I go to sleep. This bedtime routine helps me settle down.

Help me be healthy.

At this checkup:

- ✔I will be weighed and measured.
- ✔I will have several immunizations. Look at the Immunization Schedule at the back of this guide to see which immunizations I will receive at this checkup. If I had any reactions to the immunizations before, remind the doctor or nurse about what happened.

Ask the doctor or WIC Nutritionist about my eating habits. I am eating a variety of foods. Don't worry if my appetite changes from meal to meal.

Take my health journal whenever we go to the clinic or doctor. Write down the date that I have any immunizations and the reason for seeing a doctor. For example, write down whether I am sick or injured.

Play with me. It helps me learn.

- ✔Read stories. This helps me learn new sounds and words.
- ✔Play hide and seek games.
- ✔Pretend with me. Let's make believe we are cooking, eating, washing, cleaning, drinking, or going on a hike. I like to copy what you do. Some of the time it will be fun for you to copy what I do.
- ✔Build a tower with blocks.
- ✔Reward me when I do a good thing. Think about rewarding me with activities that I like to do, such as reading a favorite story or spending time with a favorite person. Using food as a reward can lead to problems later.

Help me be safe.

Help me learn what is all right to do.

Show me and tell me what you want me to do. If I don't do it or I disobey you, show me or tell me again. Praise me when I do it right. Do not yell or hit me. I learn more quickly and easily if you teach or show me than if you punish me.

Teach me not to play around stairs and windows.

Accidents can happen. Check the screens on the windows. Make sure the screens are not broken or torn. The screens should be attached securely so I can't open them.

Be calm when I have a temper tantrum.

It is O.K. for me to cry and scream when I am angry. This is one way I say, *"I am angry."* I don't have enough words yet to explain my anger. You can say *"I know you feel really angry when that happens!"* As I grow older, I can learn other ways to deal with my anger.

It's not O.K. to let my screaming cause you to allow me to do what I want. Let me calm down and then help me change my attention to something I can do.

Here are some ways you can help me stop the tantrum:

- ✔keep calm, Mom and Dad.
- ✔keep me from hurting myself by putting me in a safe place.
- ✔hug me and comfort me when I have calmed down.
- ✔Spanking and yelling at me do not help. It only makes me angrier. I will calm down on my own. When I am quiet, help me do an activity that I enjoy.

Watch for me to:

- ☐ let you know what I want without crying. I may point, reach, make a sound, put up my arms, pull on you, or even say a word.
- ☐ stand for 10 seconds or more.
- ☐ wave bye-bye when someone is leaving and says "bye-bye" to me.
- ☐ call you mama and dada. You are so happy to hear me say those words when I see you.
- ☐ talk all the time. Most of the time it sounds like jabbering and I am the only one who knows what it means.
- ☐ know the meaning of some words like juice, cup, no, and out.
- ☐ stop to pick something up and stand up again without holding on to anything.
- ☐ drop small things like a block into a container. When I do this, I open my hand to drop the block.
- ☐ turn and look when called.

I am learning at my own pace.

If you have questions because you think it is taking me a long time to learn to do some of the items on this list, please call my doctor or nurse.

You may notice that I also:

- ✔ have a change in appetite. I may not eat as much as I used to because I am not growing as fast.
- ✔ may put all my energy into learning to walk. Because I am learning to walk, I might be slow to learn some other things.

If child care is in my future and you need help in finding a good child care facility, **call 1-800-CHOOSE-1** or your local child care resource and referral.

This is how I Looked at 15 months

How I am growing:

My length:

My weight:

Sleeping Habits:

New Skills and Talents:

Favorite Things and Activities:

BEST COPY AVAILABLE

16-18 MONTHS

Help me think about what I do.

Time-out is one way to help me learn that I should not do something. When I do something I shouldn't, tell me to sit in a time-out chair, on the sofa, or in my room for a short time.

How long?

Some parents use 1 minute for each year of my age. Because I am one, I would have time-out for 1 minute.

After time-out is over, calmly explain what you want me to do.

If I do the same thing again, I should have time-out again. In a while, I will learn. Hitting me and yelling at me doesn't teach me what I should do.

For ideas on how to help me behave, join a parenting class. Call the Smart Start Parent Resource Line at 1-800-367-2229.

Help me be healthy.

At this checkup:

✔I will be weighed and measured.

✔I will be checked all over.

✔I will show how I walk.

✔I will have my teeth checked.

✔I will have my eyes and ears checked.

Take my health journal with us to write down my height and weight. If I have missed any immunizations, I should get them now.

Play with me. It helps me learn.

✔Read to me every day.

✔When I point, tell me what I should say. If I point to the cat, say "It's a cat," so I can hear the words that I am trying to say.

✔Let me help you. Let me take a spoon to the table or put dirty clothes with the clothes to be washed.

✔Let me play in the bath to learn the skills of pouring and squeezing. I like to use plastic bowls and containers in the tub. Never leave me alone in the tub, please.

✔Remind me again and again what is ok for me to touch and what is not okay for me to touch. I am just learning how things work. I will not remember what I should not touch yet.

✔Teach me to take care of my teeth by helping me brush my teeth with a child-sized, soft bristled toothbrush and water. I am too young to be using toothpaste now.

Help me be safe.

Close the bathroom doors so I don't play in there.

I can feed myself, but it is still easy for me to choke on food.

Don't give me small foods like peanuts, popcorn, marshmallows, or gum drops. Other foods that are not safe for me to eat are raw carrots and celery, grapes, hot dogs, and Vienna sausage. Always watch me while I eat and help me get into the habit of sitting quietly while I eat.

Now I can climb and get into trouble.

I can push a chair to climb into the cupboards, over the porch railing, or to an open window! I don't know what trouble I can get myself into. Put screens in the window and make sure they are latched securely.

When you take me shopping, strap me into the shopping cart seat.

If there isn't a strap, make sure that I stay in the seat.

Watch me carefully when I am around water.

I like to play in water, but I can easily drown in a few inches of water in a tub, toilet bowl, pail, or wading pool.

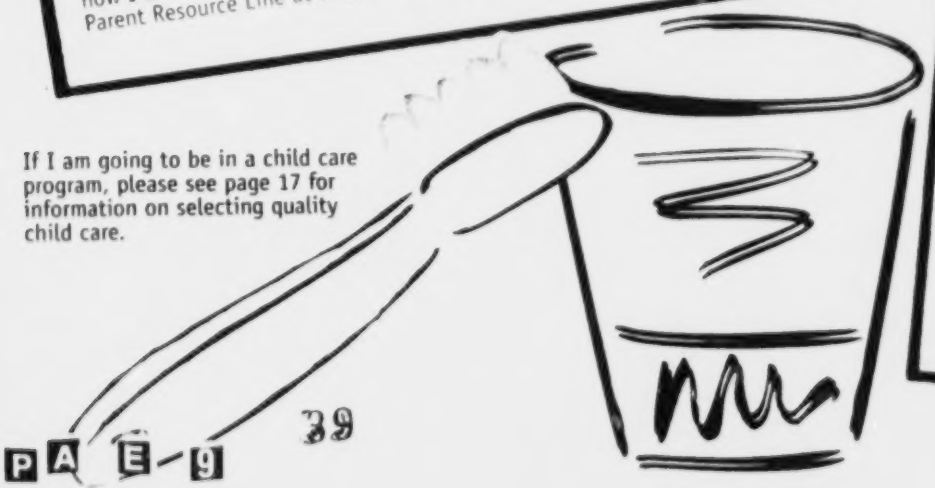
Watch for me to:

- ☐ walk by myself! I have good balance. I don't tip from side to side and I hardly ever fall down.
- ☐ help around the house. I can put something on the chair when you ask me, I can get what you ask me to get, and I can put something away if you remind me.
- ☐ drink from a cup or glass by myself, perhaps spilling only part of it.
- ☐ say "no" and shake my head from side to side.
- ☐ roll a ball back and forth with you.
- ☐ say at least three words other than " dada" and "mama".
- ☐ scribble on paper with crayon and pencil. This keeps me busy for a few minutes. Watch me carefully because I might chew on the crayon.

I will learn things at my own pace.

I need your help, though, to give me chances to learn new things. If you have questions about how I am learning and what I am learning, please ask the doctor, nurse, or call the Smart Start Parent Resource Line at **1-800-367-2229.**

If I am going to be in a child care program, please see page 17 for information on selecting quality child care.



This is how I Looked at 18 months

How I am growing:

My length:

My weight:

Sleeping Habits:

New Skills and Talents:

Favorite Things and Activities:

PAE-9

1½-2 YEARS

Help me be safe.

- My house may be safe for me. What happens when we go visiting? Keep me in your sight so I don't get into any safety problems. Take some toys with me so I don't have to go exploring.
- If someone comes to visit us, put the visitor's pocketbook or bag in a place where I can't reach it. There could be some pills and other things in there that I should not have.
- Are there any doors that I could lock? Could I get locked in the bathroom? Is there a way that you could get me out? An outside lock release on the bathroom door would solve that problem.

Help me be healthy.

At this checkup:

- ✔I will be weighed and measured.
- ✔I will be tested to see how well I hear and see.
- ✔you may be asked to describe how I play and what I like to do.
- ✔you may be asked to describe what I eat and how much food I eat. Some doctors suggest that a cholesterol screen be done now. What does my doctor think?

I know you are getting tired of changing the diapers.

You would really like me to use the toilet. Don't rush me. It will be easier to teach me how to use the toilet if you wait until I can tell you that I am wet. Be patient.

Play with me. It helps me learn.

- ✔Play "Dress Up" and "Telephone" with me. Help me pretend.
- ✔Say nursery rhymes and sing songs with me.
- ✔Help me put puzzles together and build with shoe boxes.
- ✔Let me play in front of a mirror.
- ✔Show me how to use things we have around the house. Let me use a broom or mixing spoon.
- ✔Take me on walks and let me look, listen, and touch.
- ✔Find a playmate for me. Have another child come over or take me to a community play group. This way, I can learn to play with other children.
- ✔Offer me choices. I can tell you if I want to wear red or blue today or if I want a banana or cracker.
- ✔Play with a pan of water or sand so I can pour, scoop, and dig.
- ✔Point at different objects and tell me the color of the object. Soon I will be able to tell you what color they are.
- ✔Play some music so we can dance.
- ✔Talk with me before I go to bed. Let's talk about what happened today and what's going to happen tomorrow.

Help me feel good about myself. Here are some ideas:

- ✔I will copy your words. Use only words that you want me to say.
- ✔I like to be told when I have done a good job.
- ✔Hug me, cuddle me, and tell me that you love me.
- ✔Thank me if I have been helpful.
- ✔Tell me what to do, rather than what not to do.
- ✔Listen to what I have to say and answer my questions.
- ✔Tell me how well I am doing when I am doing what you want me to do. For example, when I cover my mouth when I cough, say "I'm glad you covered your mouth when you coughed."

Watch for me to:

- ☐ use a fork or spoon when I eat. I can get most of the food in my mouth.
- ☐ undress myself and take off my jacket, pants, and shirt.
- ☐ pretend to do things. I will try to feed a doll or my stuffed animals using a bottle or spoon.
- ☐ run.
- ☐ make a tower of four blocks.
- ☐ point to the picture in a book if you ask me to find something. For example, "Show me the dog."
- ☐ use at least six different words.
- ☐ point to two different body parts when you ask me where they are. For example, *Where's your mouth?*
- ☐ walk up the stairs all by myself! I will have to hold onto the wall or railing.
- ☐ kick a ball forward.

You can see what I am able to do from these lists.

I may be a little early on some activities and a little late on some others. If you are concerned, though, you could talk to my doctor or nurse. If I have been sick a great deal or my doctor has explained a reason for me to take longer to do the items on these lists, understand that I will learn the skills. I will probably learn them in the order that they are listed in this calendar; however, I will do them at an older age.

This is how I Looked at 2 years

How I am growing:

My length:

My weight:

Sleeping Habits:

New Skills and Talents:

Favorite Things and Activities:

2½ YEARS

Play with me. It helps me learn.

- Read me stories. I like to pick out my favorites.
- Sing songs like "London Bridge" and "Ring Around the Rosie."
- Play "Copy Me" games in front of the mirror.
- Let me help you around the house. I can pick up my clothes and toys or put napkins on the table. Give me a job to do.
- Help me learn the names of new people, colors, feelings, animals, plants, and other things.
- Listen to what I say, even if it doesn't make sense to you.

Help me be healthy.

Look for signs that I am ready to start using the toilet.

I will let you know that I am ready. If you wait to start toilet teaching until I am ready, the process may be easier than if you try to push me before I am ready. I will let you know I am ready when I can:

- ✔stay dry for a few hours after emptying my bladder.
- ✔tell you, "I am wet," or "I have to use the potty."
- ✔pull my pants down and up.
- ✔understand and follow your directions when you tell me, "go into the bath room," "wipe," or "pull up your pants."

At first, I may not even go when I sit on the toilet. I need time to get used to sitting on the toilet. Be patient with me while I learn how to use the toilet. There are books at the library about toilet teaching that could answer many of your questions.

I get hungry often.

- ✔I will usually eat 3 meals and 2 or 3 snacks a day.
- ✔While I do like soda, cookies, and candy, it is better for me to have milk, cheese, fruits, vegetables, bread, and some meat. Snacks that are good for me are cheese, yogurt, juice, unsweetened cereal, fruits and vegetables cut into small pieces or part of a sandwich.
- ✔I am learning what foods taste like. There will be some foods that I do not like now, just as there are some foods you don't like.
- ✔If I'm a picky eater, I might try a new food if you give me a very small serving of it. I am more willing to try a new food if I know I won't be forced to eat it. I like it when you give me a taste of the food from your plate.

Help me be safe.

- ✔Teach me how to handle it if someone is touching me in a way that I don't like. I am the boss of my own body. If I don't like the way someone is touching me, then I should come tell you right away.
- ✔When cooking on the stove, turn pot handles to the center of the stove. Don't leave spoons or other utensils hanging over the edge of a pot. I can pull on the handles and pour hot liquid over me.
- ✔When I do have an accident, such as touching a hot oven and burning my fingers, help me understand what happened. Explain that if I touch the oven when it is hot, I will be burned.
- ✔Empty ashtrays. You don't want me playing with cigarette ashes. Empty drinking glasses and remove beverage cans.
- ✔Look at the toys in my toy box. Are there any broken toys? Either fix them or throw them away. Do any toys have sharp edges? Be sure all my toys are safe for me to use.

Watch for me to:

- ☐ run and jump. When I jump up, I can get both feet off the ground at the same time.
- ☐ say my own name.
- ☐ stand and balance.
- ☐ put on some clothes that are easy to get on.
- ☐ point to different body parts, either on me or one of my dolls.
- ☐ point to a picture and name something in the picture.
- ☐ say two-word phrases like "play ball" or "want drink."
- ☐ ask you questions.
- ☐ understand and do something you ask me to do, like "Get the doll and bring it to me."

You may notice that I also:

- ☐ say new words, but I may not know the meaning of the words.
- ☐ am eating the same good food you eat. I like mine cut into small pieces that I can eat safely with my own little spoon.
- ☐ ask to go to the toilet sometimes.

There is so much to learn.

I am learning what is important to me. If you are concerned about what I cannot do yet, talk to my doctor or nurse.

If I am going to be in a child care program, please see page 17 for information on selecting quality child care.

This is how I Looked at 2 1/2 years

How I am growing:

My length:

My weight:

Sleeping Habits:

New Skills and Talents:

Favorite Things and Activities:

3 YEARS

Help me be safe.

✔Try to keep all plants out of my reach. If I do eat any parts of a plant, call the Poison Control Center at 1-800-848-6946. Some plants are poisonous.

✔Keep the trash inside a latched cabinet or in a place where I cannot get into it. Don't let me reach for anything in the trash. I could find can lids, food, plastic bags, and many other dangerous items.

✔If I have a swing and slide, are they safe and sturdy for me to use?

Help me be healthy.

At this checkup:

✔I will be weighed and measured.

✔I will have my hearing and vision checked.

✔I may have a blood test to see that I am healthy.

✔I may be checked for lead poisoning.

✔the doctor or nurse will want to know what new things I can do, what my sleeping habits are, and what I eat.

If I have missed any immunizations, I should have them now.

Now that my teeth are in, it's time to have my first visit to the dentist.

Play with me. It helps me learn.

✔Show me how to take things apart and put them back together again. Be sure pieces are big enough so I won't choke on them.

✔Take me to the library to check out some books.

✔Take me outside. Show me how to run and throw a ball. Teach me the things that are better to do outside rather than in the house.

✔Teach me how to describe how things feel. Show me what is soft, sticky, hard, rough, and furry.

✔Write down the stories that I tell. Read them back to me.

✔Play a game with me of matching colors.

✔Help me learn to pick up my toys and put them where they belong.

✔Take me to a play group or invite a child who is about my age to my house so we can play together.

Help me learn to do what you want.

When I need to do something, tell me and show me what I should do.
If I throw a doll at my sister because I want to play with her game, I need to know why I should not throw the doll.

I also need to learn that I can't have what I want all the time.
Tell me "Please don't throw the doll. It could hurt someone. You could use the blocks to make a house for the doll. You can play the game when your sister finishes."

Yelling or spanking me will not help me learn what you want me to do.

Praise me when I am doing what you want me to do.
Telling me that you like the good things that I do will help me learn quickly. Hug me to show that you are happy about what I am doing. I like to please you. This discipline works better than punishing me.

Watch for me to:

- ☐ build a tower with at least six blocks.
- ☐ talk in sentences that have three or four words in them. About half of the time you can understand what I say.
- ☐ point to and tell you about the pictures in my favorite books.
- ☐ put an easy puzzle together.
- ☐ brush my teeth with your help.
- ☐ throw a ball overhand.

You may notice that I also:

- ☐ sing songs by myself.
- ☐ don't take a nap every day.
- ☐ know the difference in what words mean – like the difference between go and stop, yes and no, cold and hot, up and down.
- ☐ know what belongs to me.

I am growing at my own pace.

I do some things a little early and some things a little late. If we already know that I have a disability or delay that prevents me from doing some of these things now, understand that I will probably be able to do these later on. It will just take me a little longer to learn how to do these.

If I am going to be in a child care program, please see page 17 for information on selecting quality child care.

This is how I Looked at 3 years

How I am growing:

My length:

My weight:

Sleeping Habits:

New Skills and Talents:

Favorite Things and Activities:

4 YEARS

Help me be safe.

Teach me to be very careful in a garage. Our garage may be safe; however, other people may store insecticides, paints, equipment, and other things that are dangerous to me. Explain to me that garage door openers are not toys and that I am not to play with a garage door.

Practice crossing the street and walking through parking lots with me. I am short. People can't see me in their rearview mirror when they are backing up. I need to be by your side, holding onto your hand or your clothes.

When I start to ride a bicycle, make sure that I wear a helmet.

Remember, even though I am older, I still need to be watched and can't be left alone.

Help me learn my first and last name and the first and last name of my Mommy and Daddy. If we ever get separated in the grocery store, I can help you find me.

Help me be healthy.

At this checkup:

- ✔I will be weighed and measured.
- ✔I will be checked all over.
- ✔I may have a vision test to see how well I see.
- ✔I may have several immunizations.
- ✔Look at the Immunization Schedule at the back of this calendar or ask if there are immunizations I need now. I will be required to have some immunizations before I go to kindergarten.

Take my health journal with us so we can write down the date I got these immunizations.

Notice what I am able to do.

If you think I am clumsy and fall a lot, if I don't talk or play with others, or if I don't enjoy moving around, you might want to talk to my doctor about this and have me checked. Call for an appointment now!

Play with me. It helps me learn.

- ✔Let me use play dough. I like to make it into shapes, cut it with cookie cutters, and roll it.
- ✔Let me tear or cut paper and paste these pieces onto another piece of paper.
- ✔Let me tell you the stories from my favorite books.
- ✔Play listening and guessing games with me. Make the sounds of different animals and let me guess what the animal is. Another guessing game is to find something that I can see, describe it for me, and let me tell you what you described.
- ✔Let me trace in the sand or do a finger painting.
- ✔Let me help make and serve our snacks and meals.
- ✔Take me to the zoo, library, and other places that have special events just for children my age.
- ✔Let me help you do things around the house so I can learn how to be a helpful family member.
- ✔Make an obstacle course with boxes, chairs, and tables and let me find my way around all these things.
- ✔Let me be involved in activities where other adults give the directions. I need to listen to and trust other adults too.

Balance TV with other activities.

One hour a day of watching TV is really enough, whether it is a video or a television program. I should be active and learning how to do things, not watching TV all day. The TV that I watch should help me learn. Don't let me watch shows that upset or frighten me.

Help me deal with my fears.

I may be afraid of monsters, snakes, or many other things. Do not force me to get near something that frightens me. If I am afraid of the dark, use a night light or leave the hall light on.

Register me for kindergarten.

Call a school near where we live. Ask when and how I can be registered for kindergarten.

Watch for me to:

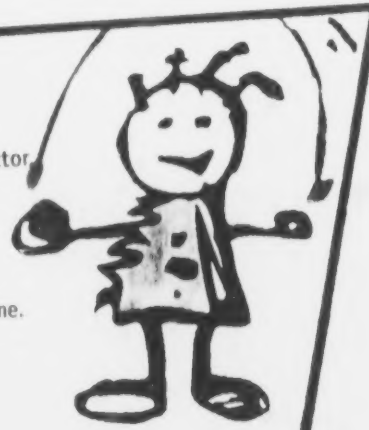
- ☐ put on my t-shirt by myself.
- ☐ tell you the names of my friends.
- ☐ wash my hands with soap, rinse them, and dry them with a towel.
- ☐ use a normal tone of voice.
- ☐ ask you many questions.
- ☐ copy a line that goes up and down on my paper after you show me how to do it on your paper.
- ☐ copy a picture of a circle.
- ☐ tell you what I need if I am cold, tired, or hungry.
- ☐ tell you how I use something when you ask me to talk about something I use almost every day. "What do you do with a fork?"
- ☐ point to a picture of something that you are describing to me. "Which one says meow?" Or "Show me what flies."
- ☐ stand on one foot for a few seconds.
- ☐ jump forward with my feet together.

I am always learning and trying.

I will learn some things quicker than others. If you have questions about what I can and cannot do, talk to my doctor, nurse, preschool or Head Start teacher.

You may notice that I also:

- ☐ know at least one color.
- ☐ use sentences with four or five words most of the time.
- ☐ brush my teeth.
- ☐ take care of myself at the toilet.
- ☐ play with other children.



This is how I Looked at 4 years

How I am growing:

My length:

My weight:

Sleeping Habits:

New Skills and Talents:

Favorite Things and Activities:

BEST COPY AVAILABLE

5 YEARS

In these first 5 years, we have both learned a lot. There is much more for us to learn. I will need you to take some time to:

- ✔ listen to what is happening in my life each day.
- ✔ look at the papers I bring home from school.
- ✔ help me understand how important it is to pay attention in class.
- ✔ help me do my school work.
- ✔ talk to my teacher.
- ✔ support me and encourage me to do the best I can do.
- ✔ tell me that you appreciate my effort when I have done the best I can do.

I will probably do better in school if:

- ✔ I know you care about the work that I do at school.
- ✔ I know that you think school is important.
- ✔ you are involved with me in my school work.

Help me be healthy.

At this checkup:

- ✔ I may have my sight and hearing tested.
- ✔ you may be asked to describe how I play with other children and what I like to do.
- ✔ you may be asked to describe what I eat. Some doctors suggest that a cholesterol and anemia screen be done now. What does my doctor think?

Help me be safe.

- ✔ Help me learn the difference between friends, helpful people, and strangers. When we go to a place where there are many people, show me who the helpful people are, such as the police, clerks at the store, lifeguard at the pool, or park workers at the amusement park. Just in case I can't find you, I will know a safe person to ask for help to find you.
- ✔ Be careful about having matches and lighters around the house. I like to try to do what I see you do with the matches and lighters. People my age have been known to start fires playing with these.

Play with me. It helps me learn.

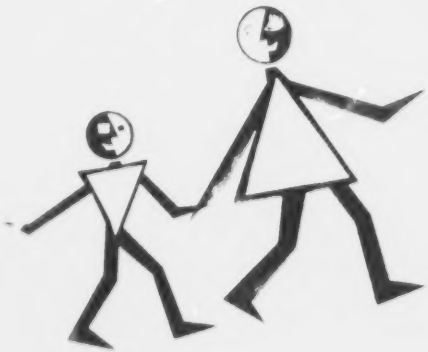
- ✔ Let me have a friend over so we can play games together.
- ✔ Read with me. Help me learn to read my name and the words on street signs and labels on containers.
- ✔ Play guessing games with me. Pretend to do something and let me guess what you are doing. Make different expressions with your face and let me tell you what feelings I see on your face.
- ✔ Let me have a job to do around the house – set the table, put clothes away, or help do something with you.
- ✔ Teach me our family's names, my phone number, and my address so if you and I can't find each other at the park or store, I can ask someone to find you.
- ✔ Teach me which foods are healthy.
- ✔ Show me how to answer the phone and make a phone call, especially in case of an emergency.

You know by now that I can do some things easily and that other things are more difficult for me.

All children are like this. Meet my school teacher. Talk with the teacher about what I like to do. Describe the things that I can easily do and describe the things that are harder for me to do. If you have questions or are concerned that I need some help because some of the items are not checked on this list, please ask my doctor, nurse, teacher, or call the Smart Start Parent Resource Line at 1-800-367-2229.

Watch for me to:

- ☐ hop on one foot.
- ☐ dress myself, zip zippers, button buttons, and comb my hair.
- ☐ play board games and card games with others. We take turns and follow the rules.
- ☐ copy two solid lines that cross, so it looks like + , a plus sign.
- ☐ name at least four colors.
- ☐ be able to follow directions that tell me to put something in, on, under, or behind some thing else. For example, Put your book on the bookshelf.
- ☐ draw pictures. When I draw a person, it has at least three parts.
- ☐ speak so you can understand most of what I say.
- ☐ hear when you talk to me and hear you call me from another room.



This is how I Looked at 5 years

How I am growing:

My length:

My weight:

Sleeping Habits:

New Skills and Talents:

Favorite Things and Activities:

How to Help Your Crying Baby

I like a routine.

Try to do things the same way and at the same time as much as possible.

A baby cries for many reasons.

I cry because there is something I want to tell you.

Sometimes I cry to tell you:

- ✔ I am hungry.
- ✔ I have a gas pain.
- ✔ I am too cold or I am too hot.
- ✔ something scared me.
- ✔ I am sick or I hurt.
- ✔ I am bored or I am lonely.
- ✔ there is too much noise.
- ✔ I am being held by too many different people.
- ✔ my diaper is wet and I need to be changed.
- ✔ I am tired.

Sometimes I cry when I think you are feeling upset or grumpy. Sometimes I am just fussy because:

- ✔ I don't know how to settle down.
- ✔ I am in a bad mood.

You may feel bad, angry, helpless, or worried if you don't know why I am crying, how to comfort me, or how to keep me from crying so much.

Help me to be happy most of the time.

Each baby is different.

Get to know me and what I need. Learn that I have different cries that mean different things. One cry means, I want to eat. Another means I want to do something else. By thinking about what I need, you can help me stay happy. Knowing what I don't like can help to prevent me from being fussy.

- ✔ Be sure to change my diaper if I am wet or dirty. Like most babies, I will need to be changed at least every 3 hours when I am awake.
- ✔ Make sure I am not too hot or too cold.
- ✔ Don't feed me more milk than I need. I will tell you when I have had enough.
- ✔ Don't feed me cereal or solid food without talking to my doctor first.
- ✔ Don't leave me in an infant seat too long. I like to do many activities. I may fuss to tell you that I want to do something else.

I need to suck.

- ✔ Let me suck as much as I want to, either on a pacifier or my fingers.
- ✔ Try different pacifiers until I find one that I like.

I need to learn that I belong to my parents.

- ✔ You can't spoil me at this age. When I learn that you will help me, I will cry less.
- ✔ Spend as much time with me as you can when I am awake.
- ✔ Touch, hold, hug, cuddle, and love me.
- ✔ Talk to me.
- ✔ Walk or rock me.
- ✔ Come to me as soon as you can when I cry.

As a young baby, I need lots of sleep and quiet time.

- ✔ Let me sleep a lot if I want to.
- ✔ Place me in a quiet place. I don't like a lot of noise and I don't need a lot of visitors.

As I get older, I will want to do more things with you.

- ✔ Play with me and talk with me.
- ✔ I will tell you when I am tired of doing something by fussing or turning my head away.

Try to find out why I am crying:

Look to see if I:

- ☐ am wet or have a dirty diaper.
- ☐ am too hot or too cold.
- ☐ am hungry.
- ☐ am too full.
- ☐ need to burp.
- ☐ have a stomachache.
- ☐ am tired.
- ☐ could be upset by something you ate if you are breastfeeding. If you are breastfeeding, avoid drinking coffee, tea, or cola and avoid eating spicy foods and foods that cause gas.

Is there too much going on?

- ☐ Is there too much noise in the room?
- ☐ Are there too many people holding or touching me?
- ☐ Are people smoking around me?

Am I sick?

- ☐ Do I have a fever?
- ☐ Am I vomiting?
- ☐ Have I had a bowel movement in a while?
- ☐ Do I have loose bowels or diarrhea?
- ☐ Do I have diaper rash or some other rash?
- ☐ Do I have a cold or runny nose?
- ☐ Am I pulling on my ears? This may be a clue that I have an ear infection.
- ☐ If I have any of these problems, you can check with my doctor to see if I am sick.

To help me stop crying:

- ✔ pick me up and hold me.
- ✔ snuggle or wrap me in a blanket.
- ✔ talk or sing to me.
- ✔ play soft music.
- ✔ lower the lights.
- ✔ give me something to look at or something to play with.
- ✔ give me a pacifier.
- ✔ sit with me in a rocking chair.
- ✔ walk or dance with me.
- ✔ take me for a ride in the car or in the stroller.

If nothing works and I get on your nerves:

- ☐ put me in a safe place. Let me cry alone for 15 minutes. Sometimes I get overtired and need a chance to settle down.
- ☐ ask someone to come over and care for me while you take a break from me.

NEVER SHAKE ME!

No matter how upset or angry you feel, do not shake me.

Shaking me can cause brain damage or even death. I will outgrow this constant crying.

Holding and cuddling me tells me that you love me and that you want me to feel better.

What If You Are Concerned About Your Child's Development?

You may notice that your child is a little slower than other children to do some things.

Your baby may look healthy at birth. As you use this guide, you may notice that your child takes longer to do some of the activities listed here. Taking longer to do new things could indicate that a child has a developmental delay or a disability.

The sooner you have your questions answered about your child, the better it will be for both you and your child.

Children can be slower to learn new skills because of illness, an accident, or one of many other reasons. By knowing what the problem is, you can begin to help your child develop in ways that are appropriate for him or her. The earlier this begins, the better the chances are to help your child reach his or her potential.

If you are concerned, here's what to do:

Gather some information.

Look at a list that shows what children can do at a certain age. There is a list in the guide. Check off the skills your child has. If you know that your child has a developmental delay or a disability, ask your child's teacher, doctor, or nurse about books and materials available to help you. Talk with parents of children with a similar condition.

Make an appointment with your doctor.

Do not wait, thinking that the situation will change.

Don't wait until the next well-baby checkup. The sooner you have your questions answered, the better it is for you and your child!

At the doctor's appointment, show the doctor the list of what your child can do and cannot do. Discuss your concerns with the doctor and ask for ideas on how you can help your child learn new skills. Don't be afraid to ask for a second opinion.

To have your child further evaluated, ask your doctor or nurse to evaluate your child's abilities.

Services are available for children with/or at risk for developmental or emotional delays and disabilities.

If you have questions about services for children with special needs, call **1-800-852-0042.**

For children, newborn to age 3:

Many public and private agencies evaluate and test children to see if they have a disability or developmental delay. The people who test your child will want to know what your concerns are. For example, is it taking your child longer to learn to walk than you think it should? Is your child not making any sounds at 1 year? Does your 2-year-old child sit and rock back and forth?

Your doctor can suggest agencies to contact to have your child evaluated. Be very clear about why you want your child evaluated, so the doctor can refer you to the best agency for your child.

If your child is found to have a delay or disability, different kinds of early intervention services are available from your area mental Health Center or some of the other public agencies, such as the Health Department.

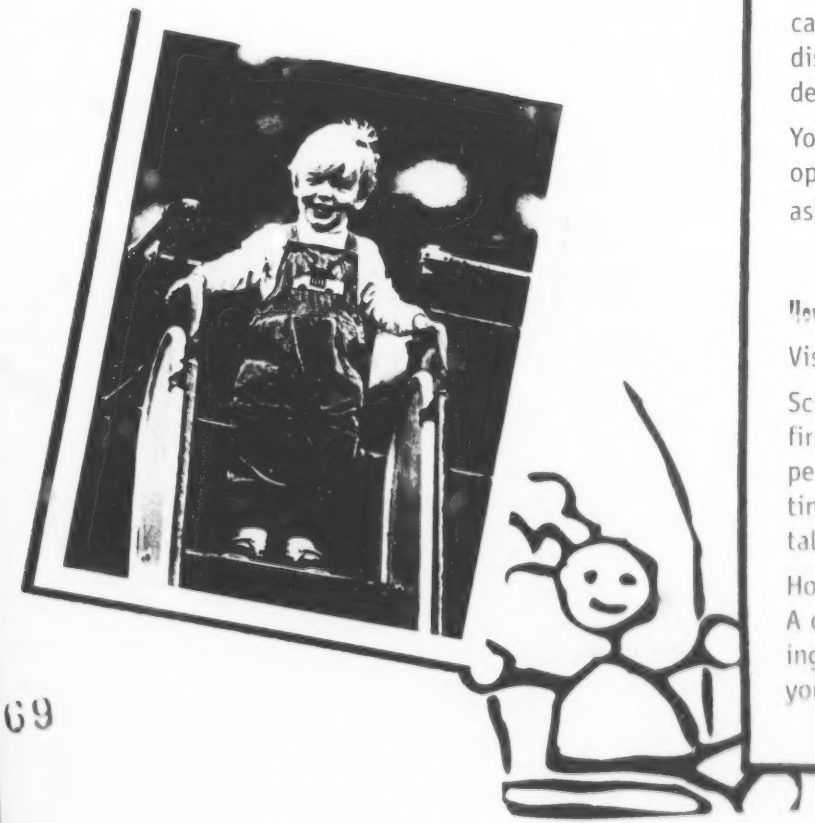
For children, ages 3 and older:

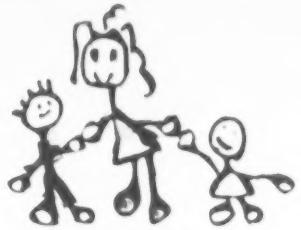
If your child is found to have a delay or disability, she/he can receive the needed services from the school district beginning at the age of 3 years.

For more infomation:

Contact the Exceptional Children's Program Director of your local school district.

How to Recognize Quality Child Care





There is child care, and then there is child CARE: Quality is the major difference. You will breathe easier when you've found someone to hold, hug and play with your child the same way you do... an experienced caregiver who will give your child the nurturing and the skills to learn, grow and discover the world around him/her... a daily partner with you and your child's development.

Your local child care resource and referral agency will help you examine all your options and make an informed choice that is best for your child. Search thoroughly, ask plenty of questions, listen intently—and remember whose future is at stake.

How to Find Quality Child Care

Visit, Visit and Visit Again

Schedule interviews with several caregivers—well in advance of the time you will first need care. Visit each of them more than once—at different times—over a period of several days to get a feel for the rhythm and pace of the caregiver's routine. How does the caregiver interact with the children? Does the caregiver enjoy talking and playing with them?

How does the caregiver respond to a fussy child or resolve conflicts among children? A capable, loving child care provider is in control, but shows flexibility in responding to the needs of different children. Keep visiting from time to time, even after you've selected child care.

Look at Things from Your Child's Point of View

To really understand the child care environment, look at the space from your child's level. Is the home or center childproofed and clean? Ask yourself the questions your child might ask like, "Do they have toys for me," "is there a space to put my things," "are the other children happy and content?"

Less is More

Know what ratios are allowed and what ratio you prefer. In North Carolina, the child-to-caregiver ratio for children up to age one is 5 to 1. A low child-to-caregiver ratio is especially important for infants and young toddlers.

Ask Plenty of Questions

Are providers licensed or registered? You'll want to know about your caregiver's qualifications, special training, and past child care experiences—as well as those of other adults who will interact with your child in the day care setting. Don't be afraid to ask specific questions; in fact, the more specific, the better. Have certain topics in mind that cover all your concerns...from the child care facility's expectations of you to your accessibility to your child at all times. Good caregivers will answer your questions easily, openly, honestly. Then ask to speak with the parents of other children in their care. Always check references!

For more information about how to reach the local child care resource and referral agency in your area, call 1-800-CHOOSE-1, 1-800-246-6731 or the child care resource and referral network at 919-933-5090.

For a listing of child care facilities in your area, contact the North Carolina Division of Child Development web site at:

www.state.nc.us/DHR/DCD/search/daycare.htm

73

Checklist for Quality Care*

Caregiver

- ☐ Does the caregiver seem to really like children?
- ☐ Does the caregiver get down on each child's level to speak to the child?
- ☐ Are children greeted when they arrive?
- ☐ Are children's needs quickly met even when things get busy?
- ☐ Is the caregiver trained in CPR and first aid?
- ☐ Is the caregiver involved in continuing education programs?
- ☐ Does the program keep up with children's changing interests?
- ☐ Will the caregiver always be willing to answer your questions?
- ☐ Will the caregiver tell you what you child is doing every day?
- ☐ Are parents' ideas welcomed? Are there ways for you to get involved?
- ☐ Do the caregiver and the children enjoy being together?
- ☐ Is there enough staff to serve the children? (Ask local experts about the best staff/child ratios for different age groups.)
- ☐ Is the caregiver experienced?
- ☐ Does the caregiver participate in early childhood development classes? Child care credential classes?

Setting

- ☐ Is the atmosphere bright and pleasant?
- ☐ Is the environment clean and well maintained?
- ☐ Is there a safe outdoor play area with a variety of equipment?
- ☐ Can the caregiver see the entire playground at all times?
- ☐ Are there areas for resting, quiet play, and active play?
- ☐ Is there enough space for the children in all of these areas?

Activities

- ☐ Is there a daily balance of play time, story time, activity time and nap time?
- ☐ Are the activities appropriate for each age group?
- ☐ Is there a variety of toys and learning materials for the number of children?
- ☐ Are toys clean, safe, and within reach of the children?

In General

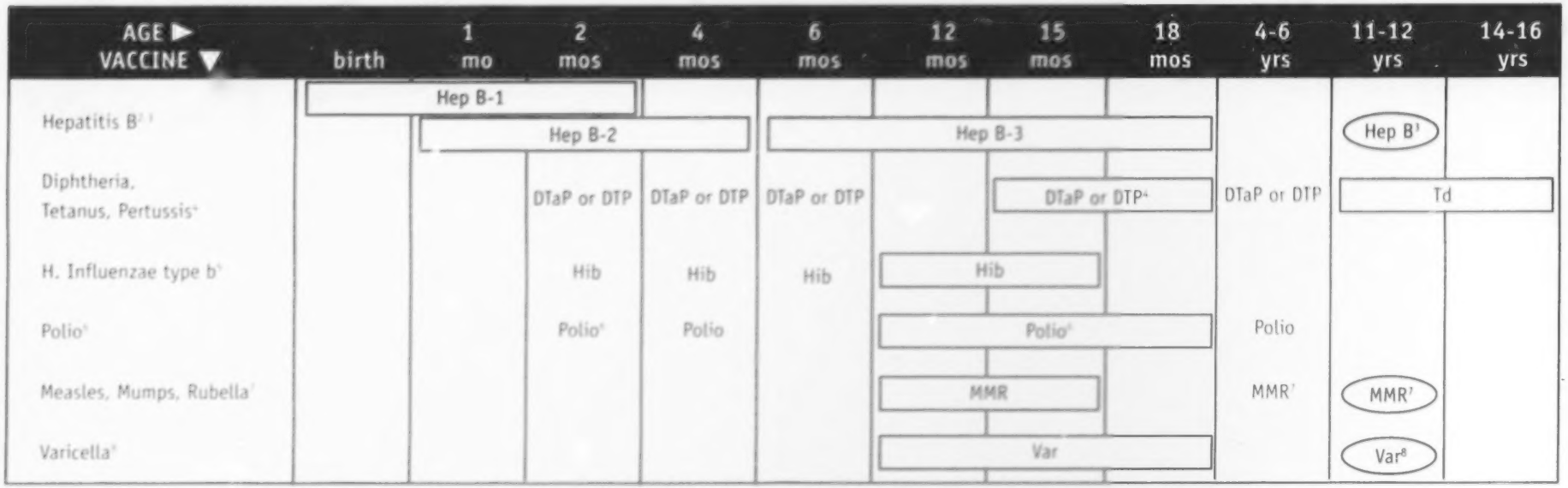
- ☐ Do you agree with the discipline practices?
- ☐ Do you hear the sounds of happy children?
- ☐ Are children comforted when needed?
- ☐ Is the program licensed or registered?
- ☐ Are surprise visits by parents encouraged?
- ☐ Will your child be happy here?

* Source: Child Care Aware, a national community service campaign sponsored by Dayton Hudson Foundation and Target Stores.

Recommended Childhood Immunization Schedule

United States, January-December 1998

Vaccines[1] are listed under the routinely recommended ages. Yellow bars indicate range of acceptable ages for immunizations. Catch-up immunizations should be done during any visit when feasible. Green ovals indicate vaccines to be assessed and given if necessary during the early adolescent visit.



Approved by the Advisory Committee on Immunization Practices (ACIP), the American Academy of Pediatrics (AAP), and the American Academy of Family Physicians (AAFP).

1. This schedule indicates the recommended age for routine administration of currently licensed childhood vaccines. Some combination vaccines are available and may be used whenever administration of all components of the vaccine is indicated. Providers should consult the manufacturers' package inserts for detailed recommendations.

2. Infants born to HBsAg negative mothers should receive 2.5 µg of Merck vaccine (recombivax HB-1) or 10 µg of SmithKline Beecham (SB) vaccine (Engerix-B-1). The second dose should be administered at least 1 month after the first dose. The 3rd dose should be given at least 2 months after the second, but not before 6 months of age.

Infants born to HBsAg positive mothers should receive 0.5 ml. hepatitis B immune globulin (HBIG) within 12 hours of birth, and either 5 µg of Merck vaccine (Recombivax HB-1) or 10 µg of SB vaccine (Engerix-B-1) at a separate site. The 2nd dose is recommended at 1-2 months of age and the 3rd dose at 6 months of age.

Infants born to mothers whose HBsAg status is unknown should receive either 5 µg of Merck vaccine (Recombivax HB-1) or 10 µg of SB vaccine (Engerix-B-1) within 12 hours of birth. The 2nd dose of vaccine is recommended at 1 month of age and the 3rd dose at 6 months of age. Blood should be drawn at the time of delivery to determine the mother's HBsAg status. If it is positive the infant should receive HBIG as soon as possible (no later than 1 week of age). The dosage and timing of subsequent vaccine doses should be based upon the mother's HBsAg status.

3. Children and adolescents who have not been vaccinated against hepatitis B in infancy may begin the series during any childhood visit. Those who have not previously received 3 doses of hepatitis B vaccine should initiate or complete the series during the 11- to 12-year-old visit, and unvaccinated older adolescents should be vaccinated whenever possible. The 2nd dose should be administered at least 1 month after the 1st dose, and the 3rd dose should be administered at least 4 months after the 1st dose and at least 2 months after the 2nd dose.

4. DTaP (diphtheria and tetanus toxoids and acellular pertussis vaccine) is the preferred vaccine for all doses in the vaccination series, including completion of the series in children who have received 1 or more dose of whole-cell DTP vaccine. Whole-cell DTP is an acceptable alternative to DTaP. The 4th dose (DTP or DTaP) may be administered as early as 12 months of age, provided 6 months have elapsed since the 3rd dose and if the child is unlikely to return at age 15-18 months. Td (tetanus and diphtheria toxoids) is recommended at 11-12 years of age if at least 5 years have elapsed since the last dose of DTP, DTaP or DT. Subsequent routine Td boosters are recommended every 10 years.

North Carolina law requires at least one booster dose to be given on or after the 4th birthday.

5. Three Hi influenzae type b (Hib) conjugate vaccines are licensed for infant use. If PRP-OMP (PedvaxHIB® [Merck]) is administered at 2 and 4 months of age, a dose at 6 months is not required.

6. Two poliovirus are currently licensed in the United States: inactivated poliovirus vaccine (IPV) and oral poliovirus vaccine (OPV). The following schedules are all acceptable to the ACIP, the AAP, and the AAFP. Parents and providers may choose among these options: 1) 2 doses of IPB followed by 2 doses of OPV, 2) 4 doses of IPV, 3) 4 doses of OPV. The ACIP recommends 2 doses of IPV at 2 and 4 months of age followed by 2 doses of OPV at 12-18 months and 4-6 years of age. IPV is the only poliovirus vaccine recommended for immunocompromised persons and their household contacts.

North Carolina law currently allows for only two of the four required polio doses to be IPV, unless a valid contraindication to OPV exist.

7. The 2nd dose of (MMR) measles-mumps-rubella vaccine is recommended routinely at 4-6 years of age but may be administered during any visit, provided at least 1 month has elapsed since receipt of the 1st dose and that both doses are administered beginning at or after 12 months of age. Those who have not previously received the 2nd dose should complete the schedule no later than 11- to 12-year visit.

North Carolina immunization law requires a second dose by school entry (K-1).

8. Susceptible children may receive Varicella vaccine (Var) during any visit after the first birthday, and those who lack a reliable history of chicken pox should be immunized during the 11-12 year old visit. Susceptible children 13 years of age or older should receive 2 doses, at least 1 month apart.

BEST COPY AVAILABLE

Alamance
PO Box 2243
244 W. Davis St., 2nd Floor
Burlington, NC 27216
336-513-0063

Alexander
PO Box 1661
115 Wilkesboro Rd., Suite A
Taylorsville, NC 28681
828-632-3799

Alleghany
PO Box 1643
451 N. Main St.
Sparta, NC 28675
336-372-2846

Anson
303 E. View St.
Wadesboro, NC 28170
704-694-4036

Ashe
PO Box 1547
303-C E. Second St.
West Jefferson, NC 28694
336-246-3234

Avery
PO Box 1455
320 Pineola St.
Newland, NC 28657
828-733-2899

Beaufort
PO Box 1358
632 W. 5th St.
Washington, NC 27889
252-975-5500

Bertie
PO Box 634
101 Sutton Dr.
Windsor, NC 27983
252-794-3438

Catawba
PO Box 3123/28603
1985 Tate Blvd., Suite 11
Hickory, NC 28602
828-328-4848

Chatham
200 Sanford Hwy., Suite 4
Pittsboro, NC 27312
919-542-7449

Cherokee
(Region A)
7 Colonial Sq., Suite 100
Sylva, NC 28779
828-586-0661

Chowan
(Chowan, Gates, Perquimans Partnership)
PO Box 275
Edenton, NC 27932
252-482-7717

Clay
(Region A)
7 Colonial Sq., Suite 100
Sylva, NC 28779
828-586-0661

Cleveland
PO Box 1468
313 S. Dekalb St.
Shelby, NC 28151
704-484-0096

Columbus
PO Box 1481
1040 S. Franklin St.
Whiteville, NC 28472
910-642-8226

Craven
3600 Trent Rd.
New Bern, NC 28562
252-514-6315

Forsyth
PO Box 10305/27108
301-B S. Liberty St.
Winston-Salem, NC 27101
336-725-6011

Franklin
(Franklin-Granville-Vance Partnership), PO Box 142
208 N. Garnett St., Suite E
Henderson, NC 27536
252-433-9110

Gaston
(Partnership for Children of Lincoln/Gaston Counties)
PO Box 998/28093
1 Timkin Dr., Room 214
Lincolnton, NC 28092
704-736-9008

Gates
(Chowan, Gates, Perquimans Partnership), PO Box 275
Edenton, NC 27932
252-482-7717

Graham
(Region A), 7 Colonial Sq., Suite 100
Sylva, NC 28779
828-586-0661

Granville
(Franklin-Granville-Vance)
PO Box 142
208 N. Garnett St., Suite E
Henderson, NC 27536
252-433-9110

Greene
(Lenoir/Greene Partnership)
PO Box 6490, 105 Pecan Lane
Kinston, NC 28501
252-939-1200

Johnston
1200 Pollock St.
Selma, NC 27576
919-202-0002

Jones
PO Box 186
115 Market St., Suite 125
Trenton, NC 28585
252-448-5272

Lee
102 Wicker St., Box 238
138 S. Steele St., Suite H
Sanford, NC 27330
919-774-9496

Lenoir
(Lenoir/Greene Partnership)
PO Box 6490, 105 Pecan Lane
Kinston, NC 28501
252-939-1200

Lincoln
(Partnership for Children of Lincoln/Gaston Counties)
PO Box 998/28093
1 Timkin Dr., Room 214
Lincolnton, NC 28092
704-736-9008

Macon
(Region A)
7 Colonial Sq., Suite 100
Sylva, NC 28779
828-586-0661

Madison
2 Blannahassett Island Rd.
Marshall, NC 28753
828-649-9373

Martin
(Pitt-Martin Partnership)
600 E. 11th St.
Greenville, NC 27858
252-758-0455

Orange
1829 E. Franklin St.
Suite 1200 B
Chapel Hill, NC 27514
919-967-9091

Pamlico
PO Box 612/Bayboro/28515
74 Spain Farm Rd.
Stonewall, NC 28583
252-745-7850

Pasquotank
(Albemarle Partnership)
1403 Parkview Dr.
Elizabeth City, NC 27909
252-333-1233

Pender
PO Box 5
803 S. Walker St.
Burgaw, NC 28425
910-259-1371

Perquimans
(Chowan-Gates-Perquimans Partnership)
PO Box 275
Edenton, NC 27932
252-482-7717

Person
PO Box 1791
25 Reams Ave.
Roxboro, NC 27573
336-599-3773

Pitt
(Martin-Pitt Partnership)
600 E. 11th St.
Greenville, NC 27858
252-758-0455

Polk
PO Box 786/Tryon/28782
307 E. Mills St.
Columbus, NC 28722
828-894-0343

Stokes
PO Box 974
506 S. Main St.
Walnut Cove, NC 27052
336-591-4420

Surry
PO Box 7050
215 Jones School Rd.
Mt. Airy, NC 27030
336-786-1880

Swain
(Region A)
7 Colonial Sq., Suite 100
Sylva, NC 28779
828-586-0661

Transylvania
1020 Asheville Hwy.
Suite D
Brevard, NC 28712
828-877-3025

Tyrrell
PO Box 328
Columbia, NC 27925
252-796-1121

Union
PO Box 36
113 W. Morgan St.
Monroe, NC 28111
704-226-1407

Vance
(Franklin-Granville-Vance Partnership)
PO Box 142
208 N. Garnett St., Suite E
Henderson, NC 27536
252-433-9110

Wake
3300 Woman's Club Dr.
Raleigh, NC 27612
919-789-9990

Bladen
PO Box 2255
111 N. Cypress St.
Elizabethtown, NC 28337
910-862-6990

Brunswick
PO Box 3050
201 Village Rd., Suite 300
Shallotte, NC 28459
910-754-3166

Buncombe
50 S. French Broad Ave.
Suite 222
Asheville, NC 28801
828-285-9333

Burke
PO Box 630-28680
304 W. Union St.
Morganton, NC 28655
828-439-2326

Cabarrus
102 Lake Concord Rd.
Henry Nordan Building
Concord, NC 28025
704-783-4007

Caldwell
1966-E Morganton Blvd. SW
Lenoir, NC 28645
828-754-8484

Camden
(Albemarle Partnership)
1403 Parkview Dr.
Elizabeth City, NC 27909
252-333-1233

Carteret
PO Box 813, 102 Pollock St.
Beaufort, NC 28516
252-728-5453

Caswell
PO Box 664, 137 Main St.
Yanceyville, NC 27379
336-694-1538

Cumberland
351 Wagoner Dr.
Suite 200
Fayetteville, NC 28303
910-867-9700

Currituck
(Albemarle Partnership)
1403 Parkview Dr.
Elizabeth City, NC 27909
252-333-1233

Dare
PO Box 1828/
Kitty Hawk/27949
2600 N. Croatan Hwy.,
Suite 103
Kill Devil Hills, NC 27948
252-441-0614

Davidson
PO Box 1287/27293
107 Sinclair Bldg.
297 DCCC Rd.
Lexington, NC 27295
336-249-8186

Davie
PO Box 517, 228 Hospital St.
Mocksville, NC 27028
336-751-8800

Duplin
PO Box 989
149 Limestone Rd.
Kenansville, NC 28349
910-296-2000

Durham
PO Box 52488/27717
2634 Chapel Hill Blvd.,
Suite 102, Durham, NC 27707
919-403-6960

Edgecombe
(Down East)
PO Box 1245/27802
215 Lexington St.
Rocky Mount, NC 27801
252-985-4300

Guilford
122 N. Elm St., Suite 608
Greensboro, NC 27401
336-274-5437

Halifax
PO Box 402, 24 King St.
Halifax, NC 27839
252-583-1304

Harnett
102 E. Front St.
Lillington, NC 27546
910-893-7555

Haywood
(Region A), 7 Colonial Sq.
Suite 100, Sylva, NC 28779
828-586-0661

Henderson
PO Box 542
401 N. Main St., 4th Floor
Hendersonville, NC 28793
828-693-1580

Hertford
PO Box 504, 711 E. Vance St.
Murfreesboro, NC 27855
252-398-4124

Hoke
PO Box 1209, 1089 E. Central Ave.
Raeford, NC 28376
910-904-5452

Hyde
PO Box 69, 1 Academy St.
Swan Quarter, NC 27885
252-926-3281

Iredell
132 E. Broad St.
Statesville, NC 28677
704-878-9980

Jackson
(Region A)
7 Colonial Sq., Suite 100
Sylva, NC 28779
828-586-0661

McDowell
PO Box 158, 207 Stroud St.
Marion, NC 28752
828-659-2462

Mecklenburg
401 S. Independence Blvd.
Suite 642
Charlotte, NC 28204
704-375-9944

Mitchell
(Mitchell-Yancey Partnership)
PO Box 1387, 99 School Circle
Burnsville, NC 28714
828-682-0047

Montgomery
120 N. Main St.
Troy, NC 27371
910-576-2363

Moore
161-9 E. New Hampshire Ave.
Southern Pines, NC 28387
910-693-3347

Nash
(Down East Partnership)
PO Box 1245/27802
215 Lexington St.
Rocky Mount, NC 27801
252-985-4300

New Hanover
100-A Eastwood Rd., Suite 18
Wilmington, NC 28403
910-792-6160

Northampton
320 Bagley Dr.
PO Box 997
Jackson, NC 27845
252-534-1656

Onslow
151 Chaney Ave.
Jacksonville, NC 28540
910-938-0336

Randolph
2222-B S. Fayetteville St.
Asheboro, NC 27203
336-318-6194

Richmond
PO Box 1944
125 Caroline St.
Rockingham, NC 28380
910-417-4914

Robeson
PO Box 1619
318 E. 5th St.
Lumberton, NC 28358
910-738-6767

Rockingham
119 N. Scales St.
Reidsville, NC 27320
336-342-9676

Rowan
417 N. Main St.
Suite A-3, Salisbury, NC 28144
704-630-9085

Rutherford
PO Box 823/Spindale/28160
668 Withrow Rd.
Forest City, NC 28043
828-286-3929

Sampson
PO Box 1671
100 Fayetteville St., #102
Clinton, NC 28329
910-592-9399

Scotland
PO Box 586
305 S. Main St., Suite 200
Laurinburg, NC 28353
910-276-3333

Stanly
PO Box 2165
Albemarle, NC 28002
704-982-2038

Warren
(Halifax-Warren Partnership)
PO Box 402, 24 King St.
Halifax, NC 27839
252-583-1304

Washington
211 Washington St.
Plymouth, NC 27962
252-793-5437

Watauga
PO Box 423
1430 Poplar Grove Connector
Boone, NC 28607
828-262-5424

Wayne
PO Box 1004/27533
308 N. William St.
Goldsboro, NC 27530
919-735-3371

Wilkes
513-B Highland St.
Wilkesboro, NC 28697
336-838-0885

Wilson
PO Box 2661
113 E. Nash St., Suite 305
Wilson, NC 27894
252-206-4235

Yadkin
PO Box 1022, 246 E. Main St.
Yadkinville, NC 27055
336-679-7833

Yancey
(Mitchell-Yancey Partnership)
PO Box 1387, 99 School Circle
Burnsville, NC 28714
828-682-0047

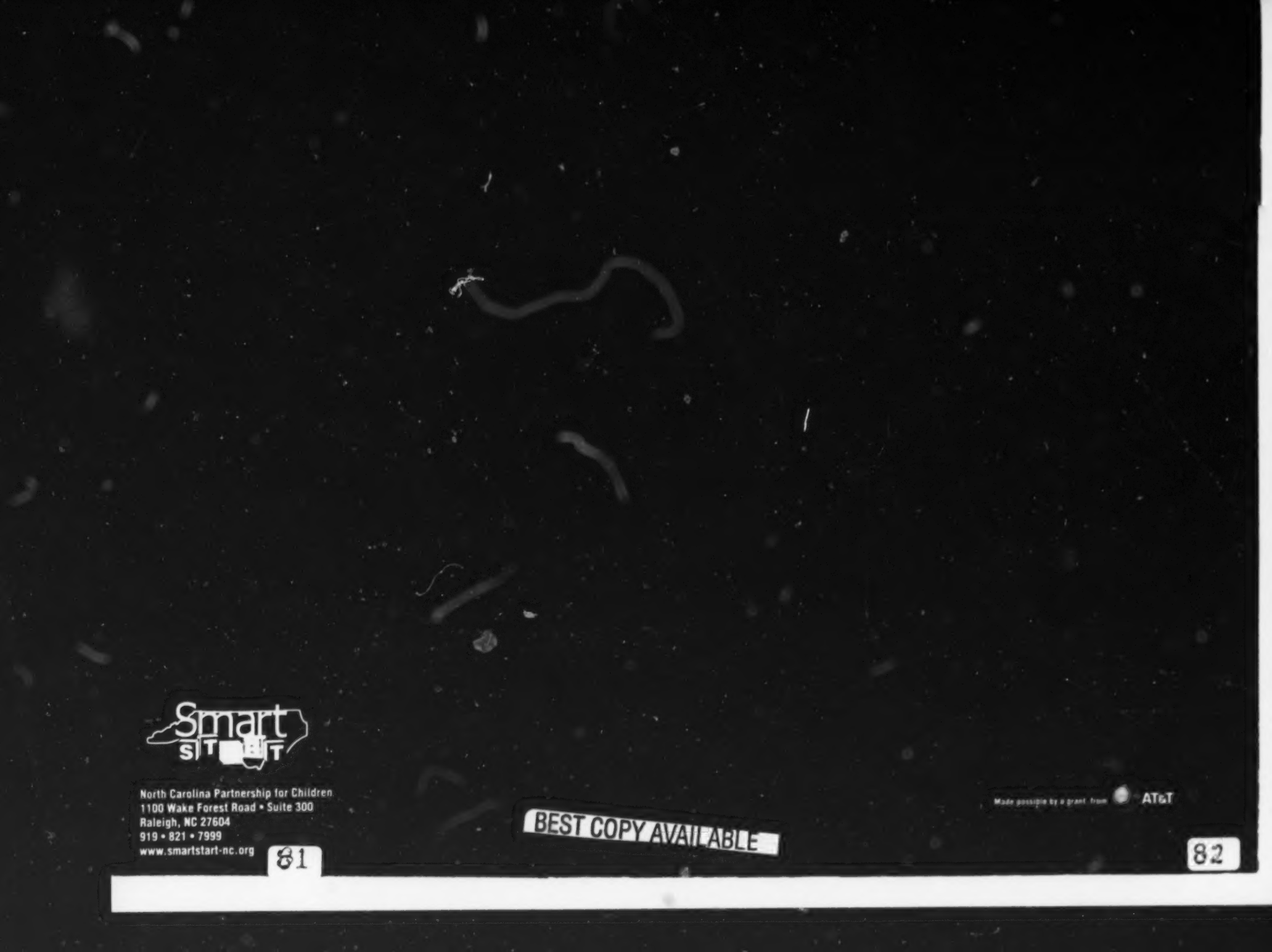
80

AT&T

Putting information about your child's growth, health and safety all within your reach. . .
because the first years last forever!

Smart Start

1.800 367.2229
Parent Resource Line



North Carolina Partnership for Children
1100 Wake Forest Road • Suite 300
Raleigh, NC 27604
919 • 821 • 7999
www.smartstart-nc.org

Made possible by a grant from AT&T

BEST COPY AVAILABLE

... y así es como empezó todo.

La información, las recomendaciones y las sugerencias que se presentan aquí son para que las use el lector a su discreción. Este material no está diseñado para sustituir al médico del bebé.
Esta guía se pone a su disposición por cortesía de Smart Start y AT&T. Si desea información general sobre Smart Start o sobre las últimas noticias, visite nuestro sitio en la web en:
http://
www.smartstart-nc.org

Agradecemos especialmente a Extensión Cooperativa de la Universidad de Delaware para el Sistema de Intervención Temprana de Salud y Servicios Sociales de Delaware.

¿Qué es Smart Start?

Smart Start es una iniciativa modelo del estado de Carolina del Norte para la primera infancia a fin de ayudar a que los niños estén saludables y preparados para triunfar cuando entren a la escuela. Los programas y servicios de Smart Start proporcionan acceso a cuidado infantil, atención médica y otros servicios importantes de alta calidad y económicos, para los niños desde que nacen hasta que tienen 5 años.

En 1993, el Gobernador Jim Hunt inició Smart Start para beneficiar a los niños durante los años más importantes de su desarrollo. Nuestra meta es asegurar que todos los niños de Carolina del Norte tengan esta oportunidad de un futuro mejor.

Si desea más información sobre la influencia positiva de Smart Start en su comunidad, comuníquese con la asociación local para la niñez (la lista de contactos está en la parte interna de la cubierta posterior).

Nuestro agradecimiento especial al Grupo de Trabajo de Comunicaciones de NCPC (Dr. Alton Anderson - Presidente, Vivian Hamilton - Condado de Iredell, Cynthia Schade - Condado de Hertford, Lori Bates - Condado de Brunswick, Jennie Brantley - Condado de New Hanover y Eva Hansen - Condado de Cumberland), la unidad de Salud de la Mujer y el Niño de la División de Desarrollo Infantil, y la División de Salud Mental del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte por haber revisado y editado el contenido de esta guía.

BEST COPY AVAILABLE

Estimado padre o madre:

¡Felicitaciones por su bebé! Tener un hijo es una de las cosas más interesantes y maravillosas que nos puede pasar; y los primeros años de la vida de un niño son los más importantes. Lo que pasa en los primeros cinco años puede influenciar toda la vida de su hijo.

Por esto Smart Start es tan importante para nuestro estado. Todos los niños de Carolina del Norte deben tener la oportunidad de comenzar la escuela sanos y preparados para triunfar. Smart Start se enfoca en los primeros cinco años: da a los niños una buena atención, hace que ésta sea más económica y accesible y ofrece exámenes médicos e información para los niños pequeños y sus familias.

Como parte de nuestro esfuerzo para que usted tenga la información necesaria y el acceso a los recursos importantes de su comunidad, estamos orgullosos de ofrecerle esta guía y le alentamos a que la use como una guía durante el desarrollo de su hijo. Guárdela y cuélguela en un lugar donde pueda verla frecuentemente. Si tiene preguntas sobre el desarrollo y salud de su hijo, o quisiera comunicarse con alguien sobre Smart Start en su comunidad, recuerde llamar a nuestra línea de recursos para los padres al 1.800.367.2229 para obtener información gratuita y respuestas a sus preguntas.

Smart Start está ayudando a forjar un futuro mejor para nuestros niños y nuestro estado. Vamos a seguir trabajando intensamente para asegurarnos de que todos los niños de todos los condados se beneficien con nuestro programa.

Reciba un afectuoso saludo de nuestra parte,

Atentamente,

Jim y Carolyn Hunt
Gobernador y Primera Dama
del estado de Carolina del Norte

87

88

Recién nacido

Yo hablo llorando.

✔Si lloro es porque te quiero decir que:

- estoy mojado.
- tengo mucho calor o mucho frío.
- tengo sueño.
- tengo hambre.
- quiero cambiar de posición.
- quiero que me cargues.
- quiero que me hagas eructar.
- tengo un cólico.

✔Si nada me tranquiliza, habla con mi médico para ver si algo anda mal.

✔En poco tiempo sabrás notar la diferencia entre el llanto que dice "dame de comer" y el que dice "levántame y cárgame".

✔Recuerda que es común que los bebés se pongan fastidiosos una vez al día.

✔Si quieres más ideas sobre la forma de calmarme, lee ***Cómo ayudar a su bebé cuando llora*** al final de esta guía.

Ayúdame a tener buena salud

Antes de que salga del hospital para ir a casa:

Puede ser que me pongan las inyecciones de la vacuna para la hepatitis y que me hagan un análisis de sangre que sirve para saber si los bebés tienen algún problema genético.

Antes de que salga del hospital, el médico o la enfermera me sacarán una pequeña cantidad de sangre del talón y será necesario que me hagan otra prueba antes de que cumpla dos semanas. El hospital te dará la información sobre cuándo me toca el segundo análisis. Si indica que hay la posibilidad de un problema, tú y mi médico recibirán un aviso y harán los arreglos adecuados para un seguimiento.

Cuando vaya a mi primer chequeo:

✔Me pesarán y medirán.

✔Me examinarán todo el cuerpo.

El médico mirará mis ojos, oídos y nariz, escuchará mi corazón y pulmones y examinará mi cadera, abdomen y cordón umbilical. El médico va querer saber cómo nos va como familia y contestará las preguntas que le hagas. No tengas temor de hacer preguntas. Mi salud es muy importante. Ese es el motivo por el cual vamos a un médico o a una clínica para los chequeos de atención preventiva. No me acerques ni al humo de cigarrillos ni al de cigarros ya que es malo para mis pulmones.

Pasos de [illegible] cuando tengo [illegible]

La leche materna o una fórmula fortificada con hierro es todo lo que necesito para alimentarme.

Probablemente nos tome varias semanas para acomodarnos a un horario de alimentación, lo que es normal. Si estoy mamando, es posible que quiera comer cada 2 a 3 horas.

Estoy comiendo lo suficiente si:

✔crezco.

✔mojo por lo menos 6 pañales al día.

✔defeco por lo menos una vez al día.

Juega conmigo, me ayuda a aprender

✔Cárgame, hazme caricias, méceme, abrázame y deja que mire tu cara.

✔Cámbiame de postura de vez en cuando.

✔Háblame, cántame y léeme.

✔Pon una figura al lado de mi cuna. Cuelga algo que se mueva sobre mi cuna pero asegúralo para que no pueda arrancarlo.

✔Escucha música suave conmigo.

Ayúdame a vivir seguro

Cuando salimos en auto, ponme en un asiento de seguridad para el auto y coloca bien las correas.

La ley de Carolina del Norte requiere que cuando esté en un auto use un asiento de seguridad para el auto hasta que tenga edad para usar un cinturón de seguridad regular. El asiento de seguridad para el auto es el único lugar seguro para mí en el auto, así que, ponme allí aunque fastidie.

Si fastidio es mi forma de decirte que sé que estoy en un sitio distinto. Debo quedarme mirando hacia la ventana de atrás.

Hazme dormir de espaldas.

Debo dormir de espaldas hasta que sea capaz de voltearme solo.

Examina las pilas en nuestro detector de humo.

¿Has pensado cómo me ayudarías a salir si hubiera un incendio? Practica un escape para un caso de incendio.

Nunca me dejes solo con los animales domésticos.

BEST COPY AVAILABLE

Así era cuando nací.

Observa que:

- ❑ Miro a quién está hablando.
- ❑ Sigo con los ojos algo que se mueve delante de mi cara. Te miro, miro a lo lejos y luego te miro de nuevo cuando estamos jugando. Veo mejor un objeto si está a unas ocho pulgadas (20 cm.) de mi cara.
- ❑ Duermo bastante. Yo no sé cuando es de noche, por consiguiente, me despierto en la noche y quiero comer.
- ❑ Como cada 2 o 3 horas. Cuando no estoy comiendo puedo dormir la mayor parte del tiempo.
- ❑ Soy fastidioso y lloro más de lo que te gustaría. No tengas temor de cargarme.
- ❑ Me chupo los dedos o el chupón. A mi me gusta chupar aunque no tenga hambre.
- ❑ Me asustan los ruidos fuertes.

Cómo estoy creciendo:

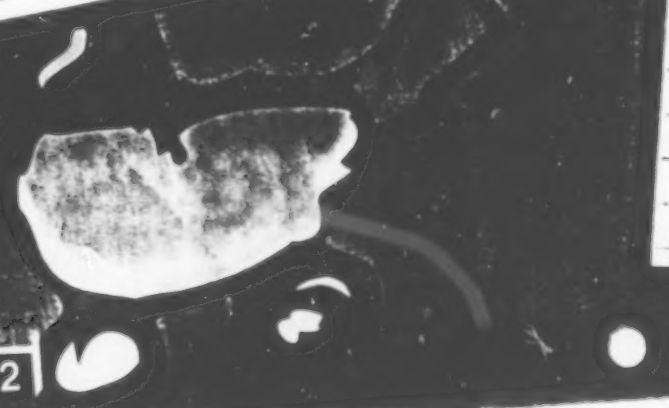
Mi talla:

Mi peso:

Hábitos de dormir:

Nuevas habilidades y talentos:

Las cosas y actividades que me gustan:



página 2

1a2 meses

Criar un niño es un trabajo duro.

Cuando sientas que te aumenta el estrés, habla sobre lo que sientes con tu pareja, un miembro de la familia o una persona amiga. Te ayudará hablar con alguien cercano. Pídele a alguien que venga a cuidarme para que puedas tener un descanso.

Únete a un grupo de padres donde se habla sobre las formas de ayudar a criar a los niños. Para enterarte sobre los grupos de padres, llama a la asociación local de Smart Start o a su línea de recursos para padres al 1-800-367-2229.

Lee sobre las formas de criar un niño. Hay libros, revistas, boletines y folletos para los padres. Acuérdate de leer "Cómo ayudar a su bebé que llora" al final de este calendario.

Es muy difícil criar a un niño. Si dudas muy poco al criarme, busca ayuda. Llama a la línea de recursos para los padres de Smart Start al 1-800-367-2229.

Ayúdame a tener buena salud.

En este chequeo:

- ✔ me pesarán y medirán.
- ✔ me pondrán o darán varias vacunas.

Al final de esta guía hay una lista de las vacunas que me pondrán o darán en este chequeo. Estas vacunas ayudan a mi cuerpo a desarrollar defensas contra las enfermedades. Yo necesito haberlas recibido para poder ir a una guardería o preescolar y antes de entrar a la escuela.

Cuando me lleves, trae mi tarjeta de vacunación para escribir la fecha en que me vacunaron.

Yo como de 5 a 7 veces al día.

Algunos bebés, especialmente los bebés que se alimentan con leche materna, pueden comer mas frecuentemente algunos días. Por ahora, la leche materna o una fórmula fortificada con hierro debe seguir siendo mi único alimento. No pongas cereal ni ningún alimento sólido en mi fórmula. Mi cuerpo no estará listo para eso hasta que tenga de 4 a 6 meses. Darme alimentos sólidos muy temprano puede ser causa de que me den alergias o que coma demasiado. Si estoy mamando o nací prematuramente, es posible que mi médico aconseje que me des unas gotas de vitaminas. Habla con mi médico sobre esto.

¿Cómo sabes que tengo hambre?

Puedo estar fastidioso o chuparme el dedo o el chupón. Está bien tratar de alimentarme, lo que quiero es que me des de lactar o una fórmula fortificada con hierro. Generalmente no necesito agua.

Juega conmigo, me ayuda a aprender.

- ✔ Léeme todos los días.
- ✔ Déjame sentir objetos diferentes con mis manos. Déjame tocar materiales suaves y otros que sean un poca ásperos. Me gusta tocar los diferentes vestidos que usas.
- ✔ Dime que soy muy especial. Sonríeme y háblame bastante.
- ✔ Muéstrame colores brillantes. Puedo distinguir con facilidad entre el blanco y el negro, y entre el rojo y el amarillo.
- ✔ Ponme en un portabebé y llévame contigo mientras caminas por la casa. Cárgame delante tuyo. Cuéntame lo que haces, me gusta ver lo que pasa.
- ✔ Mírame cuando me hablas. Quiero imitar lo que hace tu boca. Repite los sonidos que hago. A mí me gusta jugar a hacer sonidos.

Ayúdame a vivir seguro

- ✔ Trátame con suavidad. Sosténeme la cabeza y el cuello cuando me cargues. No me levantes por los brazos ni me mezas de los brazos o las piernas. **No me sacudas ni me tires al aire.**
- ✔ Protégeme de las caídas. Ten cuidado de no caerte cuando me tienes en tus brazos. No me dejes solo en la mesa de cambiar, la cama u otro lugar alto porque me puedo caer.
- ✔ Si me das medicamentos en la noche, enciende la luz y lee la etiqueta cada vez para que tengas la seguridad de que me estás dando el medicamento adecuado y en la cantidad debida.

BEST COPY AVAILABLE

Observa que:

- ❑ muevo la mano, pateo y me retuerzo cuando estoy acostado de espaldas.
- ❑ hago sonidos como ah, ēh y oh.
- ❑ miro y fijo la mirada; te miro bastante.
- ❑ levanto la cabeza y la volteo a los lados cuando estoy de barriguita.
- ❑ me volteo hacia ti y sonrío cuando te veo o escucho.
- ❑ me tranquilizo, muevo los ojos o cambio de expresión cuando escucho tu voz o algún ruido.

Los niños son muy diferentes uno del otro. No te preocupes si estoy adelantado o atrasado en cuanto a mi desarrollo. Si nací prematuramente o tengo alguna necesidad especial, puedo necesitar un poco más de tiempo para hacer algunas de las cosas de la lista. Ayúdame a aprender cosas nuevas. Si te preocupa algo, habla con mi médico o enfermera.

También puedes notar que

- ❑ algunas veces bizqueo o abro sólo un ojo. Esto es normal y lo haré hasta que los músculos de mis ojos estén más fuertes.
- ❑ hago gorgoritos, sonrío y me río cuando estoy contento.
- ❑ me salen lágrimas cuando lloro, mis conductos lagrimales ya están empezando a funcionar.
- ❑ me gusta chuparme el dedo o el chupón. Chupar es mi forma de aprender sobre el mundo. También es una forma de calmarme.

Así era cuando tenía 2 meses

Cómo estoy creciendo:

Mi talla:

Mi peso:

Hábitos de dormir:

Nuevas habilidades y talentos:

Las cosas y actividades que me gustan:

3 a 4 meses

Sosténme el biberón.

Sosténme el biberón cuando lo estoy tomando. De otra forma podría simplemente escupir y asfixiarme. Tampoco me dejes en la cama la noche con un biberón. Si lo tengo en la boca toda la noche, la leche o el jugo puede descomponer mis nuevos dientes.

[illegible]

Cuando me pasa algo nuevo, puedo estar molesto o temeroso. Me acostumbro lentamente a los cambios. Es posible que como padre o madre te molestes o no sepas qué hacer conmigo. Lo que necesito realmente es que:

- ✔ tengas paciencia.
- ✔ me muestres cosas, personas y situaciones nuevas poco a poco.
- ✔ me dejes tratar 3 ó 4 veces para que me acostumbre a algo nuevo. Puede ser que me guste más la segunda y la tercera vez que lo pruebe.

Ayúdame a tener buena salud.

En este chequeo.

- ✔ Me pesarán y medirán.
- ✔ Me examinarán todo el cuerpo. El médico examinará mi audición y mirará cómo me muevo y si veo bien.
- ✔ Me pondrán o darán varias vacunas. Acuérdate de anotarlas en mi libro de salud.
- ✔ Pregúntale al médico o al nutricionista de WIC si debo comenzar a comer cereal a los 4 meses. El cereal de arroz es el primero que debo probar. Dame el cereal con cuchara, no lo pongas en un biberón.

Aléjame del humo de cigarrillos y cigarros porque me molesta al respirar.

Juega conmigo, me ayuda a aprender.

- ✔ Juguemos a conversar. Primero yo hago un ruido y tú escuchas. Luego, tú haces el mismo ruido y yo escucho. Podemos hacerlo muchas veces.
- ✔ Ponme de espaldas para que trate de alcanzar los juguetes que cuelgan a los costados de mi cuna o nido. Fíjate de que estén bien amarrados para que no me lastime.
- ✔ Léeme, me gustan los cuentos cortos.
- ✔ Sostén una sonaja o un juguete en frente mío. Muévelo para que ponga atención. Luego, deja que fije mis ojos, mientras lo mueves de un lado a otro, de arriba a abajo y en círculos. Esto me ayuda a usar los ojos.
- ✔ Juega a taparte la cara con las manos o una manta.
- ✔ Deja que balbucee.

Ayúdame a vivir seguro.

- ✔ Asegúrate de que los juguetes, chupones y otras cosas que me das sean seguros para mí. No deben tener ningún borde puntiagudo ni piezas sueltas. Los juguetes deben ser lo bastante grandes para que no me los pueda meter en la boca.
- ✔ Ahora soy lo bastante fuerte para deslizarme de un asiento de seguridad para el auto o voltearlo. Usa las correas de seguridad y pon el asiento de seguridad para el auto en el piso y lejos de gradas u otros peligros.
- ✔ Nunca me dejes solo en la cama, el sofá, la mesa de cambiar, el andador ni la bañera.
- ✔ Muchos bebés tienen accidentes en los andadores porque son muy peligrosos. Si uso uno, debe ser en una superficie plana, lejos de alfombras, escaleras y bordes. Siempre vigílame mientras estoy en el andador.
- ✔ Haz que no pueda acercarme a líquidos calientes tales como café, té y sopa. Cuando me estés cargando, trata de no beber nada caliente, me puedo quemar muy feo si me cae un líquido caliente.
- ✔ Es tiempo de hacer que nuestra casa sea un lugar seguro para niños. Una forma de hacerlo es que camines sobre manos y rodillas y gatees alrededor. Saca o cambia de sitio cualquier cosa que yo pueda alcanzar o que me pueda lesionar conforme comienzo a gatear. Debes mantenerme alejado de los cordones de todo tipo: del teléfono, de las cortinas y eléctricos. Tapa los tomacorrientes. Asegúrate de que todas las superficies pintadas no tengan pintura que contenga plomo.
- ✔ Me gusta mirar los globos pero alejalos de mi cara. Si un globo me tapa la boca, no podré respirar.

EST COPY AVAILABLE

Observa que:

- ❑ te sonrío para que me prestes atención.
- ❑ cuando me siento en tu regazo, me sostengo con la cabeza firme, sin dar cabezadas.
- ❑ sostengo un juguete pequeño como una sonaja por unos pocos segundos si me lo pones en la mano.
- ❑ me río fuerte.
- ❑ digo ooh, aah y otros sonidos vocálicos. Algunas veces los digo rápidamente y otras veces despacio, como cantando.
- ❑ mantengo la cabeza erguida y descanso sobre mis brazos cuando estoy de barriguita.
- ❑ reconozco los sonidos que escucho con frecuencia, como tu voz, el sonido de un juguete que me gusta o el agua que corre.
- ❑ te hago saber que reconozco a una persona especial. Me pongo contento al ver a la gente que conozco o al ver mi biberón.

Cada niño crece y cambia en forma distinta.

No te preocupes si estoy adelantado o atrasado en cuanto a mi desarrollo. Ayúdame a aprender. Si te preocupa algo, habla con mi médico o enfermera.

Hoja a los 4 meses

Cómo estoy creciendo:

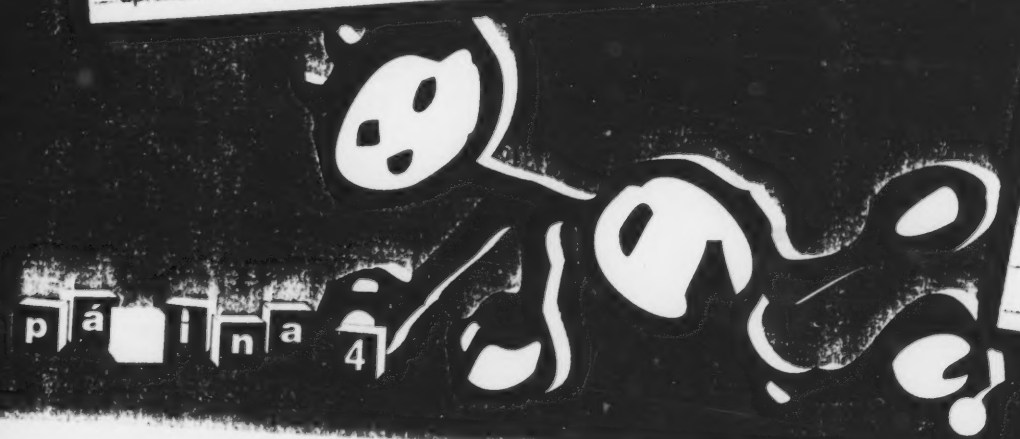
Mi talla:

Mi peso:

Hábitos de dormir:

Nuevas habilidades y talentos:

Las cosas y actividades que me gustan:



página 4

5 a 6 meses

Aunque puedes hacer que la casa sea bastante segura, necesitaré tu ayuda para aprender a actuar con seguridad.

Dime lo que quieres que haga y repítemelo varias veces. No te canses de decírmelo. Soy muy pequeño para entender o recordar.

Hasta que aprenda lo que debo hacer, sácame del lugar donde no debo estar o quítame las cosas con las que no debo jugar. Trata de que me interese en otra cosa. No me golpees los dedos ni me pegues. No me grites.

Cuando hago lo que quieres, dímelo, abrázame y elógiame.

Ayúdame a tener buena salud.

En este chequeo:

✔Me pesarán y examinarán.

✔Me pondrán o darán las vacunas que me tocan; anota la fecha en mi trajeta de vacunación. Si antes tuve alguna reacción a la vacuna, dile al médico lo que pasó.

✔Puede ser:

- que me examinen los ojos para ver si bizqueo o si tengo un ojo vago, lento o haragán.
- que me hagan un análisis de sangre para ver si tengo suficiente hierro.

✔Pregunta:

- si necesito suplementos de flúor para los dientes.
- sobre mis hábitos de comer. Diles cuándo como y la cantidad.

Comienza a darme verduras y frutas.

A los 6 meses ya tengo la suficiente edad para probar alimentos vegetales.

Para comenzar, estaría bien un vegetal de color anaranjado como la calabaza o el camote.

Solamente dame un nuevo alimento cada semana.

Si me da alergia, podrás saber qué alimento la causa.

Cuídame los dientes.

Apenas me salgan los dientes, es una buena idea limpiarlos suavemente con un cepillo suave de cerdas pequeñas y algo de agua. Por ahora no uses pasta de dientes.

Juega conmigo, me ayuda a aprender.

✔Léeme todos los días.

✔Háblame en oraciones completas. Dime lo que haces.

✔Haz sonidos como eee, uh-oh y aaa para que te imite.

✔Háblame sobre un juguete y enséñame cómo se usa. Me gusta mirarlo, olerlo, mascarlo, apretarlo, darle palmaditas y golpearlo.

✔Pon un juguete que me guste justo fuera de mi alcance y ayúdame a alcanzarlo.

✔Esconde un juguete bajo una tela para que lo busque.

✔Me gusta usar bloques que pueda sostener en mis manos.

Ayúdame a vivir seguro.

Enséñame a usar bien la silla de comer.

✔Ponme el cinturón de seguridad cuando estoy en la silla de comer.

✔Fíjate que la bandeja esté bien asegurada en su sitio. Al ponerla ten cuidado con mis manos.

✔Asegúrate de que no haya bordes puntiagudos que nos puedan cortar.

✔No dejes que me pare en la silla.

✔No me dejes solo en la silla.

✔No dejes la silla demasiado cerca de una mesa o mostrador, porque puedo empujar la mesa y voltear la silla.

El asiento de seguridad para el auto es el sito más seguro para mí cuando estoy en el auto.

Cuando ya pueda sentarme solo, levantar la cabeza bien, y mis piernas cuelguen del asiento, puedes darle la vuelta al asientito para que yo quede mirando hacia adelante.

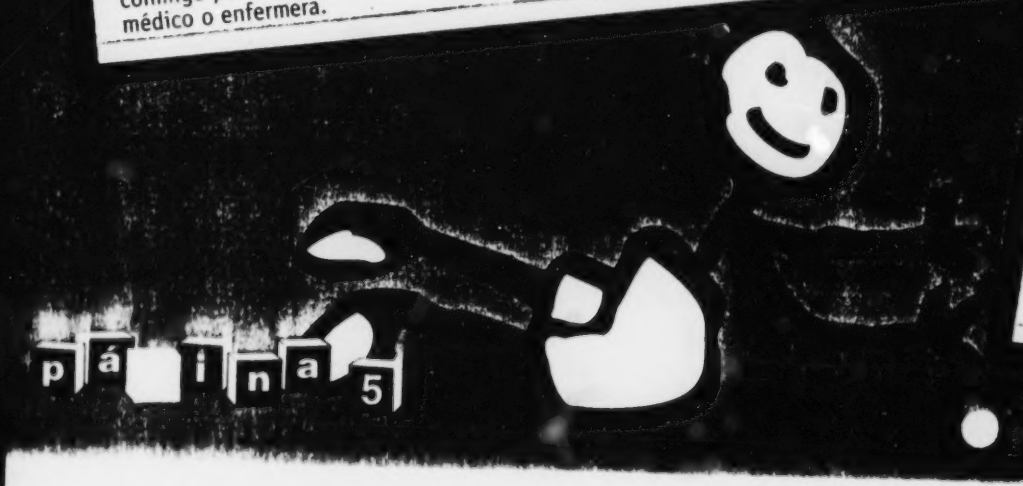
Pon rejas en la escalera para que no las pueda subir o bajar.

Así era a los 6 meses

Observa que:

- ❑ Levanto la cabeza y el pecho cuando estoy de barriguita. Me puedo levantar sosteniéndome con los brazos.
- ❑ Me paro si me sostienes por debajo de los brazos.
- ❑ Me volteo cuando estoy acostado.
- ❑ Me doy cuenta de cosas pequeñas, como Cheerios® si están delante de mí.
- ❑ Me echo de espaldas y me miro las manos; puedo juntarlas sobre el pecho o llevármelas a la boca.
- ❑ Alcanzo los juguetes u otras cosas interesantes que están cerca.
- ❑ Doy chillidos y hago sonidos agudos cuando estoy alegre.
- ❑ Me empiezan a salir los dientes.

Esta lista describe lo que la mayoría de niños puede hacer a los 6 meses.
Yo tengo mi propia personalidad, puedo hacer algunas cosas antes que los demás. Juega conmigo para ayudarme a aprender cosas nuevas, si tienes alguna preocupación, habla con mi médico o enfermera.



página 5

Cómo estoy creciendo:

Mi talla:

Mi peso:

Hábitos de dormir:

Nuevas habilidades y talentos:

Las cosas y actividades que me gustan:

7a9 meses

Ayúdame a tener buena salud

En este chequeo:

- me pesarán y medirán.
- verán lo que hago cuando hacen sonidos.
- escucharán lo que hablo.
- me pondrán o darán las vacunas y me harán los análisis de sangre que falten.

Acuérdate de traer conmigo mi tarjeta de vacunación.

A los 8 meses, ya puedo comer la carne preparada para bebés.
Agrega los alimentos de carne preparada para bebés a mis comidas de cereal, verduras y fruta.
Recuerda: No me des leche de vaca hasta que tenga un año.

105

¿Zapatos?

Realmente yo no necesito zapatos para aprender a caminar. Cuando ya haya aprendido a caminar, los zapatos o zapatillas protegerán mis pies.

Juega conmigo, me ayuda a aprender.

- ✔Léeme y muéstrame las figuras mientras me hablas sobre ellas.
- ✔Pon una pelotita en la bandeja de mi silla de comer y enséñame cómo soplarla para hacer que se mueva.
- ✔Ayúdame a conocer las partes de mi cuerpo señalándomelas y nombrándolas. Por un tiempo no podré repetir los nombres.
- ✔Juega conmigo al escondite. Pregúntame "¿Dónde está _____ (nombre de una persona)?" Yo trataré de buscarla.
- ✔Mira revistas y libros de figuras conmigo. Señálame una figura y dime el nombre. Dime, "Ves al gato", y "Mira la flor". Pregúntame a veces, "¿Qué es eso?" Espera unos segundos antes de decírmelo, dentro de poco yo seré capaz de responderte.
- ✔Haz torres con bloques o juguetes.
- ✔Juega a "¡qué grande!" Muéstrame como levantar mis brazos sobre mi cabeza y decir "¡qué grande!"
- ✔Dame la oportunidad de oler algunas cosas que sean seguras como ser alimentos, flores y especias. Dime a que huelen.
- ✔Ayúdame a aprender por qué algunas cosas no son seguras. Si voy a la hornilla o a la calefacción, dime "caliente" y aléjame. Si trato de agarrar un zapato y tú sabes que me lo voy a meter a la boca, dime "sabe mal" y aléjame.
- ✔Ayúdame a comenzar a beber de una taza. Esto tomará tiempo. A mí me gusta mascar la espuma plástica, pero si la mastico me puedo asfixiar, así que no uses vasos de espuma plástica.

Ayúdame a vivir seguro.

Ahora que ya me puedo parar, hay nuevos peligros:

- ✔Cuando estés cocinando, pon los mangos de las ollas y cacerolas hacia el centro de la estufa. No dejes cucharas ni nada que cuelgue sobre los bordes de la estufa.
- ✔Mira si las perillas de la televisión y el estéreo se pueden sacar.
- ✔Mira si hay coches, sillas o mesas con ruedas, lámparas de piso y estantes de libros que podría jalar. Cuando los jalo o empujo me pueden caer encima.
- ✔Mueve el colchón de la cuna a la posición más baja para que no me pueda caer o salirme.
- ✔Recoge las cosas para que no me caiga ni trague algo que no debo.
- ✔Si los muebles tienen bordes puntiagudos, usa protectores para las esquinas.
- ✔Cierra la puerta del baño para que yo no pueda jugar con el agua del inodoro.
- ✔Usa tapones de seguridad en los tomacorrientes que estén a mi alcance.

Examina mis juguetes.

Mira que no estén rotos y que no tengan bordes ni piezas cortantes que me puedan dañar. Si tengo animales y muñecos rellenos con algodón, con los ojos o narices de botón, fíjate que estén seguros y que no se puedan saltar.

Me puedo asfixiar con facilidad.

No me des alimentos duros ni que se partan con facilidad como ser galletas "Graham". Usa un rollo vacío de papel higiénico para ver si un juguete es lo suficientemente grande para mí. Si el juguete entra en el tubo, me puedo asfixiar con él.

Pon fuera de mi alcance lo que no quieras que coma ni me ponga en la boca.

Las pastillas, los limpiadores, el maquillaje o las plantas son peligrosos. Si crees que me he tragado algo, llama primero al Centro de control de envenenamientos al 1-800-848-6946. Ten a la mano un jarabe de ipecacuana y carbón activado en el gabinete de medicinas por si acaso te dicen que los uses.

Retira cualquier cosa que cuelgue.

Yo jalo los manteles o los tapetes de los muebles. Mantén mi cuna lejos de los cordones de cortinas y persianas.

105

106

102

Observa que:

- ❑ me siento por pocos segundos sin ayuda.
- ❑ como solo una galleta; cereal o alimentos cuando puedo hacerlo con mis dedos - ensucio bastante.
- ❑ pronuncio los sonidos de mā, gā, dā, dī, bā y otros.
- ❑ recojo cosas pequeñas usando toda la mano como rastrillo.
- ❑ escucho a la gente hablar y trato de imitar lo que dicen.
- ❑ sostengo un bloque pequeño en una mano y lo paso a la otra.
- ❑ busco algo que se me ha caído.
- ❑ me agarro de algo y me paro por unos 5 segundos.

También es posible que notes que:

- ❑ me molesto si me dejan, aunque sea por poco tiempo. Y me alegro cuando regresas.
- ❑ comienzo a beber jugo de una taza.
- ❑ sé cuales juguetes son míos y no me gusta cuando se los llevan.
- ❑ me puedo asustar de cosas que no me asustaban. Puedo tener miedo a bañarme, a la persona que me cuida, a la oscuridad.
- ❑ a veces puedo ser terco. Eso es parte del desarrollo.

Los niños son muy diferentes unos de otros. No te preocupes si estoy adelantado o retrasado en cuanto a mi desarrollo

Simplemente sigue ayudándome a aprender cosas nuevas. Si tienes una preocupación, habla con mi médico o enfermera.

Si voy a una guardería, lee por favor la información de la página 17 sobre Cómo reconocer una buena guardería.

Así era a los 9 meses

Cómo estoy creciendo:

Mi talla:

Mi peso:

Hábitos de dormir:

Nuevas habilidades y talentos:

Las cosas y actividades que me gustan:

10 a 12 meses

Días buenos y días malos

Todos los papás y mamás tienen días malos y a veces se sienten abrumados. Es común que el cuerpo de un papá o una mamá le duela un poco por el trabajo de criar a un niño. Esto no significa que estés haciendo algo mal. Recuerda que después de los días malos vienen los días buenos.

Los niños pequeños necesitamos que nuestros padres den lo mejor de sí mismos, pero esto no significa que siempre tendrás éxito. Trata de no preocuparte por ser muy eficiente o tener una familia perfecta.

Si a veces sientes que ya no das más, habla con tu pareja, llama a un buen amigo o llama al teléfono de uno de los servicios que pueden ofrecer apoyo y sugerencias en asuntos de crianza. El número de la línea de recursos para los padres es **1-800-367-2229**. No es necesario que digas tu nombre.

Si hablas con alguien y pides ayuda:
- ✔ eso muestra que me quieres y que te preocupas por mí.
- ✔ eso muestra que eres un buen padre o madre.

Ayúdame a tener buena salud.

En este chequeo:

- ✔ Me pesarán y medirán.
- ✔ Me pondrán o darán las vacunas y me harán los análisis de sangre que me falten.
- ✔ Me harán un examen para ver si he estado expuesto al plomo. Me puede entrar plomo al respirar o tragar polvo o pedacitos con plomo. El plomo puede llegar a mis nervios y huesos y afectar la forma en que aprendo, crezco y oigo. Mientras más temprano nos demos cuenta del problema, menor será el daño.
- ✔ pregunta sobre la prueba de la tuberculina.

Observa si tengo signos de una infección del oído.

Si me jalo las orejas o tengo un resfriado que dura varios días, puedo tener una infección en el oído. Las infecciones del oído pueden afectar mi audición. El estar enfermo muy seguido, puede afectar mi desarrollo y aprendizaje. Si no me siento bien, me es difícil ver, oír, pensar y aprender. Si me siento mal, tengo el aspecto de estar enfermo o me porto como si lo estuviera, llama por favor al médico o a la enfermera inmediatamente.

Juega conmigo, me ayuda a aprender.

- ✔ Hazme un libro. Usa algunos cartones duros como páginas y pégales figuras de revistas y fotografías. Me gusta ver fotos mías y de la familia, de mis alimentos, de mis juguetes y de mis lugares favoritos en las páginas del libro. Déjame pasar las páginas.
- ✔ Juega "¿En qué mano está?" Pon un objeto pequeño en tu mano y enséñamelo. Cámbialo de mano varias veces. Muéstrame ambas manos cerradas y pregúntame, "¿En qué mano está?" Cuando voy a tomarte una mano di ya sea "No, no está en esta mano. ¿Donde está?" o "Si, si está en esta mano", y ábrela rápidamente.
- ✔ Déjame practicar dejar caer cosas en recipientes, como un bloque en una caja. Voy a necesitar que me ayudes a sacar los bloques.
- ✔ Déjame que coma solo con una cuchara. El puré de manzana es una buena comida para probar. Ahora ya me puedes dar las comidas de la mesa cortadas y machacadas.

Ayúdame a vivir seguro.

- ✔ Me gusta sacar cosas de los cajones.
- ✔ Asegúrate que en los cajones no haya cosas con las que me pueda hacer daño. Dame un cajón o gabinete para guardar algunos de mis juguetes.
- ✔ Guarda mis juguetes, libros y cosas donde los pueda alcanzar.
- ✔ Las repisas, las palanganas, los baldes y las cajas de cartón duro sirven muy bien para guardar juguetes.
- ✔ Me puedo asfixiar con la comida.
- ✔ No me des comidas difíciles de masticar como palomitas de maíz, nueces, pasas y uvas. No me des hot dog, aunque lo cortes en pedacitos.
- ✔ Todavía necesito que me vigilen con cuidado.
- ✔ Los accidentes comunes para niños de mi edad son:
  - Caídas
  - Quemaduras
  - Asfixia
  - Ahogarse en el agua
  - Envenenamiento
  - Accidentes de automóvil

Observa que:

- ❑ juego a dar palmaditas u otros juegos de aplaudir.
- ❑ me levanto agarrándome de una silla o de la baranda de la cuna.
- ❑ recojo un cubo o un juguete pequeño en cada mano y los golpeo.
- ❑ recojo un objeto pequeño usando mi pulgar y otro dedo.
- ❑ repito el mismo sonido varias veces como "babababa" o "lalalala".
- ❑ digo "mamá" o "papá". Aunque los diga, no sé lo que significan, son sonidos que me gustan.
- ❑ paro de hacer algo si tú dices "no". Aunque a veces solamente dejo de hacerlo por un tiempo corto.
- ❑ obedezco algunas instrucciones fáciles como "ven aquí" o "dámelo"
- ❑ me paro solo por lo menos 2 segundos.
- ❑ me puedo sentar solo:

Así era a los 12 meses

Cómo va mi desarrollo:

Mi talla:

Mi peso:

Hábitos de dormir:

Nuevas habilidades y talentos:

Las cosas y actividades que me gustan:

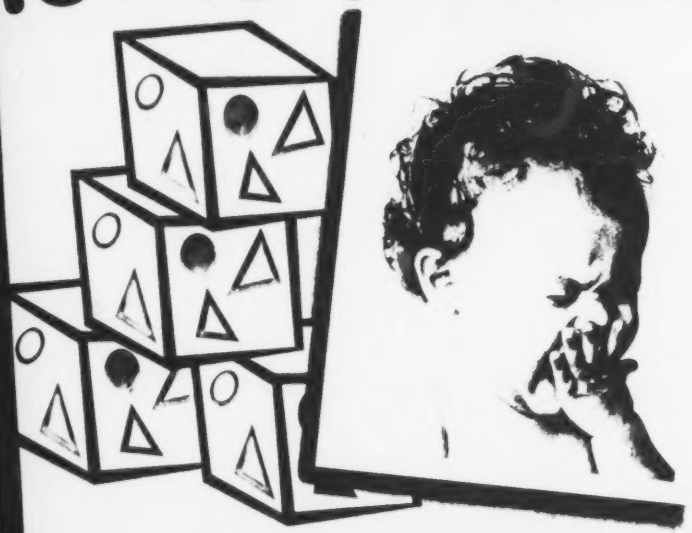
La mayoría de los niños puede hacer al año las cosas de la lista anterior.

Si no estoy haciendo varias de las cosas de esta lista, habla con mi médico o enfermera.

Si me vas a mandar a una guardería y necesitas encontrar una buena, llama al **1-800-CHOOSE-1** o pide referencias sobre los lugares donde cuidan niños.

BEST COPY AVAILABLE

13 a 15 meses



Ayúdame a alistarme para ir a dormir.

El momento de acostarme puede ser un problema si estoy muy cansado. Me gusta escuchar un cuento o hacer algo tranquilo antes de dormir. Tener una rutina para antes de ir a dormir me ayuda a tranquilizarme.

Ayúdame a tener buena salud.

En este chequeo:

- ✔Me pesarán y medirán.
- ✔Me pondrán o darán varias vacunas. Mira el programa de vacunas al final de esta guía para ver cuáles me tocan. Si he tenido antes alguna reacción a las vacunas, hazle saber al médico o a la enfermera sobre lo que ha pasado.

Pregúntale al médico o al nutricionista WIC sobre mis hábitos de comer.

Ya como alimentos variados. No te preocupes si mi apetito cambia de una comida a otra.

Lleva mi diario de salud

siempre que vayas a la clínica o al médico. Escribe la fecha en que me pusieron o dieron las vacunas y la razón para ver al médico. Por ejemplo, anota si he estado enfermo o si he tenido una lesión.

Juega conmigo, me ayuda a aprender.

- ✔Léeme cuentos, esto me ayuda a aprender nuevos sonidos y palabras.
- ✔Juega al escondite.
- ✔Haz teatro conmigo como si estuviéramos cocinando, comiendo, lavando, limpiando, bebiendo o saliendo a caminar. Me gusta imitar lo que haces. Algunas veces te divertirá copiar lo que yo hago.
- ✔Haz una torre con bloques.
- ✔Dame un premio cuando haga algo bueno. Piensa en premiarme con actividades que me gustan como leerme mi cuento preferido o pasar tiempo con una persona que me gusta. El usar comida como premio causar llevar a problemas después.

Ayúdame a vivir seguro.

Ayúdame a aprender lo que debo hacer.

Muéstrame y dime lo que quieres que haga. Si no lo hago o te desobedezco, indicamelo y dimelo de nuevo. Elógiame si hago algo bien. No me grites ni me pegues. Yo aprendo más rápido si me enseñas y muestras que si me castigas.

Enséñame a no jugar cerca de escaleras ni ventanas.

Pueden ocurrir accidentes. Examina las mallas de las ventanas. Asegúrate de que no estén rotas ni partidas; deben estar bien instaladas y seguras para que no las pueda abrir.

Mantén la calma cuando me dé una pataleta.

Es normal que llore y grite cuando algo me molesta, es una forma de comunicarme. Todavía no sé suficientes palabras para explicarme. Puedes decirme, *"Yo sé que te molesta cuando pasa esto"*. Conforme crezca puedo aprender otras formas de manejar mi cólera.

No está bien que si grito me dejes hacer lo que quiero. Deja que me calme y entonces desvía mi atención a algo que puedo hacer.

Cómo me puedes ayudar a que me pase la pataleta:

- ✔mamá y papá mantengan la calma.
- ✔evita que me haga daño, ponme en un sitio seguro.
- ✔abrázame y hazme cariño cuando me haya calmado.
- ✔no sirve darme palmazos ni gritarme, solamente hace que esté más molesto. Me calmaré solo. Cuando esté tranquilo, ayúdame a hacer algo que me guste.

Así era a los 15 meses

Observa que:

- ❑ te hago saber qué es lo que quiero sin necesidad de llorar. Puedo señalar, alcanzar, hacer un sonido, levantar los brazos, jalarte o incluso decir una palabra.
- ❑ pararme por 10 segundos o más.
- ❑ hacer adiós con la mano cuando alguien se va y me dice hasta luego.
- ❑ decir mamá o papá. Te pones tan alegre si me escuchas decir esas palabras.
- ❑ hablo todo el tiempo. La mayor parte del tiempo hablo con diferentes sonidos y yo soy la única persona que sabe lo que significa.
- ❑ sé el significado de algunas palabras como jugo, taza, no y afuera.
- ❑ me detengo para recoger algo y me paro de nuevo sin necesidad de apoyo.
- ❑ dejo caer cosas pequeñas como un bloque en un recipiente. Al hacerlo, abro la mano para que caiga el bloque.
- ❑ volteo y miro cuando me llaman.

Estoy aprendiendo a mi propio paso.

Si tienes preguntas porque piensas que me demoro mucho para aprender algunas de las cosas de la lista, llama por favor a mi médico o enfermera.

Cómo va mi desarrollo:

Mi talla:

Mi peso:

Hábitos de dormir:

Nuevas habilidades y talentos:

Las cosas y actividades que me gustan:

También te puedes dar cuenta que:

- ✔ ha cambiado mi apetito. Puede ser que ya no coma tanto como antes porque ya no estoy creciendo tan rápido.
- ✔ puedo dedicar toda mi energía a aprender a caminar. Como estoy aprendiendo a caminar, puede ser que me demore en aprender otras cosas.

Si me vas a mandar a una guardería y necesitas encontrar una buena, llama al **1-800-CHOOSE-1** o pide referencias de guarderías.

16 a 18 meses

Ayúdame a pensar en lo que hago.

El tiempo de aislamiento es una forma de ayudarme a aprender que no debo hacer algo. Cuando haga algo que no debo, dime que me debo sentar en una silla, en el sofá o en mi cuarto para pasar un breve tiempo de aislamiento.

¿Por cuánto tiempo?

Algunos padres usan 1 minuto por cada año de edad. Como yo tengo un año, debo tener un tiempo de aislamiento de 1 minuto.

Después de que haya pasado el tiempo de aislamiento, explícame qué es lo que quieres que haga.

Si vuelvo a hacer lo mismo, repite el tiempo de aislamiento. En poco tiempo aprenderé.

Si me golpeas y gritas, no aprendo.

Para ideas sobre cómo ayudarme a portarme bien, asiste a una clase para padres, llama a la línea de recursos para los padres de Smart Start al 1-800-367-2229.

Ayúdame a tener buena salud.

En este chequeo:

- ✔ me pesarán y medirán.
- ✔ me harán un examen completo.
- ✔ mostraré cómo camino.
- ✔ me examinarán los dientes.
- ✔ me examinarán mis ojos y oídos.

Lleva mi diario de salud para escribir mi talla y peso. Si me faltan algunas vacunas, me las deben dar o poner ahora.

Juega conmigo, me ayuda a aprender.

- ✔ Léeme todos los días.
- ✔ Cuando señale algo, dime lo que debo decir. Si señalo al gato, dime "Es un gato", para que pueda aprender las palabras que estoy tratando de decir.
- ✔ Déjame ayudarte. Déjame llevar una cuchara a la mesa o poner la ropa sucia con la ropa que se va a lavar.
- ✔ Déjame jugar en el baño para aprender las habilidades de vaciar y estrujar. Me gusta usar recipientes de plástico en la bañera. Por favor nunca me dejes solo en la bañera.
- ✔ Recuérdame y repíteme lo que está bien, lo que puedo tocar y lo que no puedo tocar. Recién estoy aprendiendo cómo funcionan las cosas. Todavía no me acuerdo de lo que no debo tocar.
- ✔ Enséñame a cuidarme los dientes ayudándome a cepillarlos con un cepillo para niños de cerdas suaves y agua. Todavía no debo usar pasta de dientes.

Ayúdame a vivir seguro.

Cierra la puerta del baño para que no juegue allí.

Puedo comer solo pero todavía es fácil que me atore con la comida.

No me des alimentos pequeños como maní, palomitas de maíz, bombones o gomas. Otros alimentos que no debo comer todavía son zanahorias ni apio crudos, uvas, hot dogs ni salchichas vienesas. Siempre vigílame mientras como y acostúmbrame a que me quede sentado.

Ahora puedo trepar y meterme en problemas.

Puedo empujar una silla para subirme a mostradores, sobre la baranda del porche o por una ventana abierta. No sé en que lío me puedo meter. Pon mallas en las ventanas y cerciórate de que estén bien aseguradas.

Cuando me lleves de compras, sujétame bien al carrito poniéndome las correas.

Si el carrito no tiene correa, asegúrate de que me quede en el asiento.

Vigílame con cuidado cuando esté cerca del agua.

A mí me gusta jugar en el agua pero me puedo ahogar con facilidad en unas cuantas pulgadas de agua en una bañera, en la taza de un inodoro, en un balde o en una piscina para niños.

BEST COPY AVAILABLE

Observa que:

- ❑ ¡camino solo! Tengo buen equilibrio, no me inclino de un lado al otro y es raro que me caiga.
- ❑ ayudo en la casa. Si me lo pides, puedo poner algo en la silla, y traer y guardar cosas.
- ❑ bebo sin ayuda de una taza o un vaso, quizá derrame un poco.
- ❑ digo "no" y muevo la cabeza de un lado al otro.
- ❑ juego contigo haciendo rodar una pelota.
- ❑ digo por lo menos tres palabras que no sean "papá" ni "mamá".
- ❑ hago garabatos en el papel con crayolas y lápices. Esto me entretiene por unos cuantos minutos. Vigílame bien porque puedo mascar las crayolas.

Aprendo las cosas a mi propio paso.

Sin embargo, necesito que me ayudes, que me des la oportunidad de aprender cosas nuevas. Si tienes preguntas sobre cómo y qué estoy aprendiendo, habla por favor con mi médico o enfermera, o llama a la línea de recursos para los padres de Smart Start al 1-800-367-2229.

Así era a los 18 meses

Cómo va mi desarrollo:

Mi talla:

Mi peso:

Hábitos de dormir:

Nuevas habilidades y talentos:

Las cosas y actividades que me gustan:

de 1½ a 2 años

Ayúdame a vivir seguro.

✔Mi casa debe ser segura. Pero ¿qué pasa cuando vamos de visita? Tenme a la vista de modo que no me meta en problemas. Lleva algunos juguetes conmigo para que no me provoque explorar.

✔Si alguien viene a visitarnos, pon la cartera o la bolsa de la visita en un lugar donde yo no la pueda alcanzar. Allí pueden haber pastillas y otras cosas que no debo agarrar.

✔¿Hay alguna puerta que yo pueda cerrar con seguro? ¿Me puedo encerrar en el baño? ¿Hay alguna forma de que me puedas sacar? Una forma de abrir el seguro desde afuera de la puerta del baño podría solucionar el problema.

Ayúdame a tener buena salud.

En este chequeo:

✔Me pesarán y medirán.

✔Me harán pruebas para ver si oigo y veo bien.

✔Te pueden pedir que describas la forma en que juego y qué me gusta hacer.

✔Es posible que te pidan que describas lo que como y qué cantidad. Algunos médicos sugieren que se me haga una prueba de colesterol ahora. ¿Qué piensa mi médico?

Sé que te cansas de cambiar pañales.

Realmente quisieras que usara el inodoro. No me apures. Será más fácil enseñarme cómo usarlo si esperas hasta que pueda decirte que me he mojado. Ten paciencia.

Juega conmigo, me ayuda a aprender.

✔Juega conmigo a "vestirnos" y al "teléfono". Ayúdame a hacer teatro.

✔Dime rimas y canta canciones infantiles conmigo.

✔Ayúdame a armar rompecabezas y a construir con cajas de zapatos.

✔Déjame jugar frente a un espejo.

✔Enséñame cómo usar las cosas que tenemos en la casa. Déjame usar una escoba o una cuchara para mezclar.

✔Llévame a caminar y déjame mirar, escuchar y tocar.

✔Busca a alguien que juegue conmigo. Haz que otro niño venga o que me lleven a un grupo de juegos de la comunidad para que aprenda a jugar con otros niños.

✔Ofréceme opciones. Deja que decida si quiero ponerme ropa roja o azul, si quiero una banana o una galleta.

✔Juega con una bandeja de agua o de arena para que yo pueda vaciar, sacar y cavar.

✔Señala objetos diferentes y dime su color. En poco tiempo seré capaz de decirte de qué color son.

✔Toca alguna música para que bailemos.

✔Habla conmigo antes de que me vaya a acostar. Hablemos de lo que ha pasado hoy y qué es lo que va a pasar mañana.

Haz que esté feliz de ser como soy.

Aquí tienes algunas ideas:

✔Yo imito tus palabras. Usa solamente las palabras que quieras que yo diga.

✔Me gusta que me digan cuando he hecho algo bien.

✔Abrázame, hazme cariño y dime que me quieres.

✔Dame las gracias si te he ayudado.

✔Dime lo que tengo que hacer en lugar de decirme lo que no debo hacer.

✔Escucha lo que tengo que decir y contesta mis preguntas.

✔Dime que me estoy portando bien cuando hago lo que quieres que haga. Por ejemplo, dime, "muy bien que te hayas tapado la boca al toser".

BEST COPY AVAILABLE

Así era a los 2 años

Observa que:

- ❑ uso el tenedor o la cuchara cuando como y puedo llevarme la comida a la boca sin que se me caiga mucho.
- ❑ me desvisto sin ayuda y me quito el saco, los pantalones y la camisa.
- ❑ hago teatro, trato de darle de comer a una muñeca o a mis animales de peluche usando un biberón o una cuchara.
- ❑ corro.
- ❑ hago una torre de cuatro bloques.
- ❑ señalo una figura en un libro si me pides que encuentre algo, por ejemplo, "enséñame el perro".
- ❑ uso por lo menos seis palabras diferentes.
- ❑ señalo las diferentes partes del cuerpo cuando tú me preguntas dónde están. Por ejemplo, "*¿Dónde está tu boca?*"
- ❑ subo las escaleras sin ayuda. Me tengo que sostener en la pared o el pasamanos.
- ❑ pateo la pelota hacia adelante.

Cómo va mi desarrollo:

Mi talla:

Mi peso:

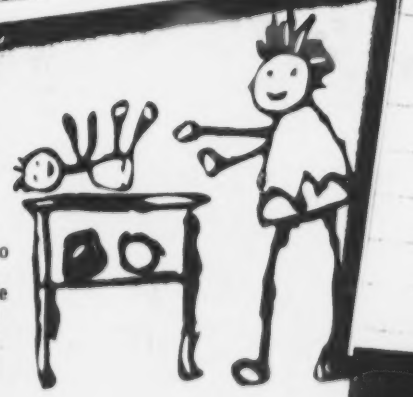
Hábitos de dormir:

Nuevas habilidades y talentos:

Las cosas y actividades que me gustan:

Puedes ver lo que voy capaz de hacer de estas listas.

Puede ser que esté un poco adelantado en algunas actividades y un poco atrasado en otras. Si tienes una preocupación, debes hablar con mi médico o enfermera. Si he estado enfermo mucho tiempo o si el médico te ha explicado una razón para que me demore más tiempo en hacer las cosas de la lista, entiende que yo aprenderé a hacerlas y lo haré probablemente en el orden en que están en la lista del calendario, sin embargo, lo haré cuando sea un poco mayor.



2½ años

Juega conmigo, me ayuda a aprender.

- ✔Léeme cuentos. Me gusta escoger mis cuentos preferidos.
- ✔Cántame canciones como "Arroz con leche" y "Los pollitos dicen ...".
- ✔Juega a "Haz lo que yo hago" frente a un espejo.
- ✔Déjame ayudarte en las cosas de la casa. Puedo recoger mi ropa y mis juguetes y poner las servilletas en la mesa. Dame un trabajo para hacer.
- ✔Ayúdame a aprender los nombres nuevos de personas, colores, sentimientos, animales, plantas y otras cosas.
- ✔Escucha lo que digo aunque no tenga sentido para ti.

Ayúdame a tener buena salud.

Busca los signos de que ya estoy listo para empezar a usar el inodoro.

Yo te haré saber cuando estoy listo. Si esperas hasta que esté listo para dejarme usar el inodoro, el proceso será más fácil que si tratas de forzarme a que lo haga antes. Yo te lo haré saber cuando:

- ✔pueda estar seco por algunas horas después de haber orinado.
- ✔te digo "estoy mojado" o "necesito usar la bacinica".
- ✔me bajo y subo los pantalones.
- ✔entiendo y sigo tus instrucciones cuando me dices: "anda al baño", "límpiate", o "súbete los pantalones".

Aunque me siente en el inodoro, puede ser que no haga nada al principio. Necesito tiempo para acostumbrarme al inodoro. Ten paciencia conmigo mientras aprendo a usarlo. En la biblioteca hay libros sobre cómo enseñarme, que podrían contestar muchas de tus preguntas.

Me da hambre con frecuencia.

- ✔Habitualmente comeré 3 comidas y 2 ó 3 bocadillos al día.
- ✔Aunque me gustan las gaseosas, las galletas y los dulces, es mejor para mí que me des leche, queso, frutas, verduras, pan y algo de carne. Los bocadillos que son buenos para mí son queso, yogur, jugo, cereal sin endulzar, frutas y verduras cortadas en trozos pequeños o parte de un sandwich.
- ✔Estoy aprendiendo a conocer el sabor de las comidas. Habrá comidas que no me gustan así como hay comidas que a ti no te gustan.
- ✔Si soy fastidioso para comer, puedo probar una nueva comida si me das una pequeña porción. Tendré más ganas de probar una nueva comida si sé que no me van a forzar a comerla. Me gusta cuando me dejas probar la comida de tu plato.

Ayúdame a vivir seguro.

- ✔Enséñame cómo manejar la situación si alguien me toca en una forma que no me gusta. Mi cuerpo es mío. Si no me gusta la forma en que alguien me toca, debo decírtelo inmediatamente.
- ✔Cuando estés cocinando, pon los mangos hacia el centro de la estufa. No dejes las cucharas u otros utensilios colgando sobre el borde de una olla. Puedo jalarlos y derramarme el líquido caliente.
- ✔Si tengo un accidente, como por ejemplo, si toco un horno caliente o me quemo los dedos, ayúdame a entender lo que pasó. Explícame que si toco el horno cuando está caliente, me voy a quemar.
- ✔Limpia los ceniceros. Tu no quieres que yo juegue con las cenizas de los cigarrillos. Vacía los vasos y saca las latas de bebidas.
- ✔Mira los juguetes de mi caja. ¿Hay alguno roto? Arréglalos o bótalos. ¿Hay juguetes con bordes cortantes? Asegúrate de que todos mis juguetes sean seguros para que yo los use.

BEST COPY AVAILABLE

Observa que:

- ❑ corro y salto. Cuando salto puedo levantar los dos pies del piso al mismo tiempo.
- ❑ digo mi nombre.
- ❑ me paro y mantengo el equilibrio.
- ❑ me pongo algunas ropas fáciles de poner.
- ❑ señalo las diferentes partes del cuerpo, ya sean las mías o las de los muñecos.
- ❑ señalo una figura y nombro algo de la figura.
- ❑ digo frases de dos palabras como "juega pelota" o "quiero bebida".
- ❑ te hago preguntas.
- ❑ entiendo y hago algo que me pidas como: "busca la muñeca y tráemela".

Puedes notar que también:

- ❑ digo palabras nuevas, pero que tal vez no sepa lo que significan.
- ❑ estoy comiendo la misma comida buena que tú comes. Yo quiero la mía cortada en pedazos pequeños que pueda comer con mi propia cucharita y sin ningún peligro.
- ❑ pido ir al baño algunas veces.

Así era a los 2 1/2 años

Cómo va mi desarrollo:

Mi talla:

Mi peso:

Hábitos de dormir:

Nuevas habilidades y talentos:

Las cosas y actividades que me gustan:

Hay tanto por aprender:

Aprendo lo que me parece importante. Si te preocupa lo que no puedo hacer todavía, habla con mi médico o enfermera.

Si voy a ir a una guardería, mira la información en la página 17 sobre Cómo reconocer una buena guardería.

3 años

Ayúdame a vivir seguro.

Trata de mantener todas las plantas fuera de mi alcance. Si me como alguna parte de una planta, llama al Centro de control de envenenamientos al 1-800-848-6946. Algunas plantas son venenosas.

Guarda el basurero dentro de un gabinete cerrado o en un lugar donde no me pueda meter. No me dejes agarrar cualquier cosa de la basura. Puedo encontrar tapas de latas, alimentos, bolsas de plástico y muchas otras cosas que son peligrosas.

Si tengo un columpio y un tobogán, ¿son resistentes y seguros para que los use?

Ayúdame a mantenerme saludable.

En este chequeo:

- ✔Me pesarán y medirán.
- ✔Examinarán mi audición y visión.
- ✔Es posible que me hagan un análisis de sangre para ver si tengo buena salud.
- ✔Es posible que me examinen para ver si me he intoxicado con plomo.
- ✔El médico o la enfermera van a querer saber qué cosas nuevas puedo hacer, cuáles son mis hábitos para dormir y qué como.

Si me falta alguna vacuna, me la deben dar o poner ahora.

Ahora que me han salido los dientes, es tiempo de hacer mi primera visita al dentista.

Juega conmigo, me ayuda a aprender.

- ✔Enséñame cómo desarmar cosas y volverlas a armar. Asegúrate de que las piezas sean lo suficientemente grandes para que no me pueda asfixiar con ellas.
- ✔Llévame a la biblioteca para sacar algunos libros.
- ✔Sácame afuera. Enséñame a correr y a tirar la pelota. Enséñame las cosas que se hacen afuera.
- ✔Enséñame cómo describir lo que siento. Enséñame lo que es blando, pegajoso, duro, rugoso y peludo.
- ✔Escribe las historias que digo y léemelas.
- ✔Juega conmigo a combinar colores.
- ✔Ayúdame a recoger mis juguetes y ponerlos en su sitio.
- ✔Llévame a un grupo de juego o invita a un niño que sea más o menos de mi edad a la casa para que juguemos.

Ayúdame a aprender a hacer lo que quieres.

Cuando necesito algo, dime y enséñame lo que debo hacer.

Si le tiro una muñeca a mi hermana porque quiero jugar con su juego, necesito saber por qué no debo tirarla.

También necesito aprender que no puedo tener todo lo que quiero todo el tiempo.

Dime: "Por favor no tires la muñeca. Le puedes hacer daño a alguien. Puedes usar los bloques para hacer una casa para la muñeca y puedes jugar cuando tu hermana acabe".

Si me gritas o me pegas, no me ayudas a aprender lo que quieres que haga.

Alábame si hago lo que quieres.

Si me dices que te gustan las cosas que hago bien, eso me ayuda a aprender más rápido. Abrázame para mostrar que te gusta lo que hago. Me gusta agradarte. Esto funciona mejor que castigarme.

Observa que:

- ❑ hago una torre con por lo menos seis bloques.
- ❑ hablo en oraciones que tienen tres o cuatro palabras. Más o menos la mitad de las veces puedes entender lo que digo.
- ❑ señalo las figuras que hay en los libros que me gustan y te hablo sobre ellas.
- ❑ armo un rompecabezas fácil.
- ❑ me cepillo los dientes con tu ayuda.
- ❑ tiro una pelota con la mano en alto.

También puedes notar que:

- ❑ canto canciones solo.
- ❑ ya no hago siesta todos los días.
- ❑ sé que las palabras tienen distintos significados: distingo entre avanzar y parar, sí y no, frío y caliente, arriba y abajo.
- ❑ sé lo que es mío.

Yo estoy creciendo a mi propio paso.

Hago algunas cosas antes y otras más tarde. Si ya sabemos que tengo una incapacidad o un retardo que evita que haga algunas de estas cosas, entiende que probablemente sea capaz de hacerlas más tarde. Simplemente me demoraré un poco más para aprenderlas.

Si voy a ir a un programa de guardería, mira por favor la página 17 donde hay información sobre Cómo reconocer una buena guardería.

Así era a los 3 años

Cómo va mi desarrollo:

Mi talla:

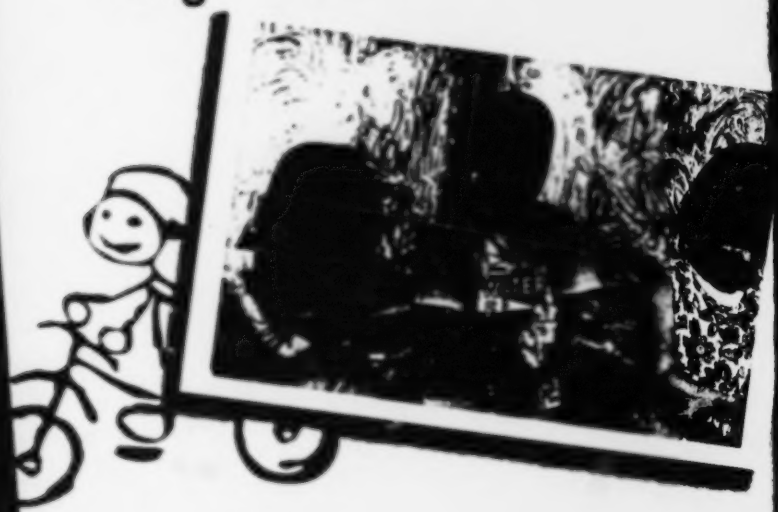
Mi peso:

Hábitos de dormir:

Nuevas habilidades y talentos:

Las cosas y actividades que me gustan:

4 años



Ayúdame a vivir seguro.

Enséñame a tener mucho cuidado en un garaje. Nuestro garaje puede ser seguro, pero otras personas pueden guardar allí insecticidas, pinturas, equipo y otras cosas que son peligrosas para mí. Explícame que los controles para abrir la puerta del garaje no son juguetes y que no debo jugar con la puerta del garaje.

Practica cruzar la calle y caminar por el parqueo conmigo. Tengo poca talla, la gente puede no verme por su espejo retrovisor cuando están retrocediendo el auto. Por eso necesito estar a tu lado, agarrado de tu mano o tu ropa.

Cuando comience a montar bicicleta, debo usar un casco siempre.

Recuerda, aunque ahora ya tenga más edad todavía necesito que me vigilen y no me dejen solo.

Ayúdame a aprender mi nombre y apellido y el nombre y el apellido de mi mamá y papá. Si alguna vez nos separamos en una tienda, puedo ayudar a que me encuentres.

Ayúdame a mantener mi salud.

En este chequeo:

- ✔me pesarán y medirán.
- ✔me examinarán por todas partes.
- ✔es posible que me hagan una prueba para ver si veo bien.
- ✔es posible que me pongan o den varias vacunas.
- ✔Mira el programa de vacunas al final de este calendario o pregunta si necesito ahora alguna vacuna. Voy a necesitar algunas vacunas antes de ir a kindergarten.

Lleva mi trajeta de vacunación para que puedas escribir la fecha en que me pusieron o dieron estas vacunas.

Fíjate en lo que soy capaz de hacer.

Si piensas que soy torpe y me caigo mucho, si no hablo o juego con otros, o si no disfruto dando vueltas, es posible que necesites hablar con mi médico sobre esto y hacer que me examinen. Haz una cita ¡ahora mismo!

Juega conmigo, me ayuda a aprender.

- ✔Déjame usar la masilla para jugar. Me gusta darle forma, cortarla con los moldes de galletas y enrollarla.
- ✔Déjame romper o cortar papel y pegar los pedazos en otro papel.
- ✔Déjame contarte cuentos de los libros que me gustan.
- ✔Juega conmigo a escuchar y adivinar. Imita los sonidos de diferentes animales y déjame decirte qué animal es. Otro juego de adivinanzas es describirme algo que puedo ver, y dejar decirte qué es.
- ✔Déjame hacer dibujos en la arena o pintar con los dedos.
- ✔Déjame ayudarte a hacer y a servir nuestros bocadillos y comidas.
- ✔Llévame al zoológico, la biblioteca y otros lugares que tienen actividades especiales para niños de mi edad.
- ✔Déjame ayudarte a hacer las cosas de la casa, así podré aprender cómo ser un miembro útil de la familia.
- ✔Haz un camino de obstáculos con cajas, sillas y mesas y deja que encuentre mi camino alrededor de esas cosas.
- ✔Déjame participar en actividades donde otros adultos dan las instrucciones. También necesito escuchar y tener confianza en otros adultos.

No debo ver demasiada televisión.

Una hora al día de TV es bastante, ya sea un video o un programa de televisión. Debo estar en actividad y aprender cómo hacer cosas, no mirando TV todo el día. La TV que mire debe ayudarme a aprender. No me dejes mirar programas que me molestan o me asustan.

Ayúdame a controlar mis temores

Es posible que le tenga miedo a los monstruos, las serpientes y muchas otras cosas. No me fuerces a estar cerca de algo que me da miedo. Si tengo miedo de la oscuridad usa una luz de noche o deja encendida la luz del pasadizo.

Inscríbeme en kindergarten.

Llama a una escuela cerca de donde vivimos y pregunta cuándo y cómo me puedo matricular en kindergarten.

Observa que:

- ❑ me pongo la camiseta sin que me ayudes.
- ❑ te digo los nombres de mis amigos.
- ❑ me lavo las manos con jabón, las enjuago y las seco con una toalla.
- ❑ uso un tono normal de voz.
- ❑ te hago muchas preguntas.
- ❑ copio una línea que va de arriba a abajo en mi papel, después de ver cómo la haces en tu papel.
- ❑ copio la figura de un círculo.
- ❑ te digo lo que necesito si tengo frío, cansancio o hambre.
- ❑ te digo cómo uso algo cuando me preguntas sobre algo que uso casi todos los días. "¿Qué haces con el tenedor?"
- ❑ señalo la figura de algo que me estás describiendo. "¿Quién dice miau?" o "Enséñame lo que vuela".
- ❑ me paro en un sólo pie por unos segundos.
- ❑ salto hacia adelante con los pies juntos.

Así era a los 4 años

Cómo va mi desarrollo:

Mi talla:

Mi peso:

Hábitos de dormir:

Nuevas habilidades y talentos:

Las cosas y actividades que me gustan:

Siempre estoy aprendiendo y probando.

Aprendo algunas cosas más rápido que otras. Si tienes preguntas sobre lo que puedo y no puedo hacer, habla con mi médico, enfermera, el maestro de preescolar o de Head Start.

Puedes notar que también:

- ❑ conozco por lo menos un color.
- ❑ uso oraciones de cuatro o cinco palabras la mayoría de las veces.
- ❑ me cepillo los dientes.
- ❑ voy al baño sin ayuda.
- ❑ juego con otros niños.

5 años

En los primeros 5 años,
los dos hemos aprendido bastante. Hay mucho
más que nos falta aprender. Necesito que dediques algún tiempo a:

- ✔escuchar lo que me pasa todos los días.
- ✔mirar los papeles de la escuela que traigo a la casa.
- ✔ayudarme a entender lo importante que es prestar atención en clase.
- ✔ayudarme a hacer mis tareas.
- ✔hablar con mi maestro.
- ✔apoyarme y estimularme a que haga las cosas lo mejor que pueda.
- ✔decirme que aprecias mi esfuerzo si hago lo mejor que puedo.

Probablemente me vaya mejor en la escuela si:

- ✔sé que te interesa lo que hago allí.
- ✔sé que piensas que la escuela es importante.
- ✔participas conmigo en mi trabajo de la escuela.

Ayuda a mantener mi salud.

En este chequeo:

- ✔es posible que me examinen la vista y la audición.
- ✔es posible que te pidan que describas cómo juego con otros niños y qué me gusta hacer.
- ✔es posible que te pidan que describas lo que como. Algunos médicos sugieren que se me hagaanálisis de colesterol y anemia ahora. ¿Qué piensa mi médico?

Ayúdame a vivir seguro.

- ✔Ayúdame a aprender la diferencia entre amigos, gente que ayuda, y extraños. Cuando voy a un lugar donde hay mucha gente, enséñame quién es la gente que ayuda como el policía, los que trabajan en la tienda, el salvavidas en la piscina o los trabajadores en el parque de diversiones. Si no te encuentro, sabré a quien pedir ayuda para encontrarte.

- ✔Ten cuidado sobre tener cerillos y encendedores alrededor de la casa. A mí me gusta probar lo que te veo hacer con los cerillos y encendedores. Niños de mi edad han provocado incendios por jugar con ellos.

Juega conmigo, me ayuda a aprender.

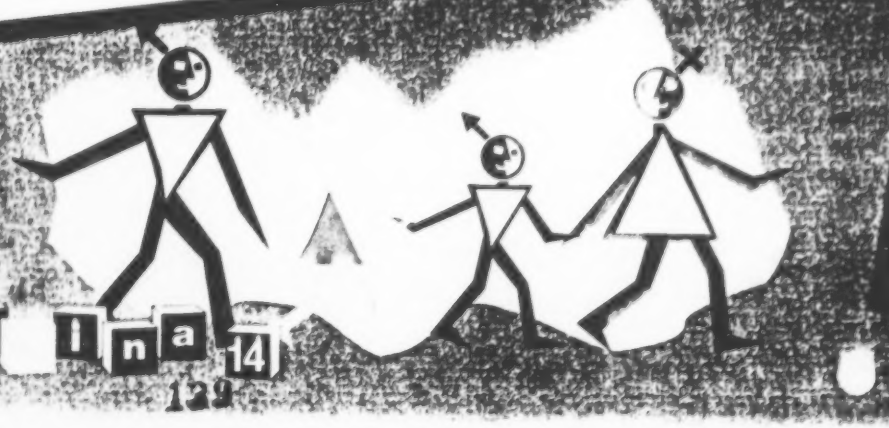
- ✔Deja que venga un amigo, así podremos jugar juntos.
- ✔Léeme. Ayúdame a aprender a leer mi nombre, las palabras de las señales de la calle y las etiquetas de los envases.
- ✔Juega a decir nombres conmigo. Pretende que haces algo y déjame decirte qué es. Haz diferentes gestos con tu cara y déjame decirte qué sentimientos veo en tu cara.
- ✔Dame un trabajo para hacer en la casa, poner la mesa, separar la ropa o ayudarte en algo.
- ✔Enséñame el nombre de nuestra familia, mi número de teléfono y mi dirección para que si no te puedo encontrar en un parque o en un almacén, pueda pedirle a alguien que te encuentre.
- ✔Enséñame qué alimentos son saludables.
- ✔Enséñame cómo contestar el teléfono y cómo hacer una llamada por teléfono, especialmente en caso de una emergencia.

Ahora ya sabes que puedo hacer algunas cosas con facilidad y que otras cosas me son más difíciles.

Todos los niños son así. Conversa con mi maestro de escuela sobre lo que me gusta hacer. Describe las cosas que puedo hacer fácilmente y las que me son más difíciles. Si tienes preguntas o crees que necesito ayuda porque algunas de las cosas de la lista no las he hecho, pregúntale a mi médico, enfermera, maestro o llama a la línea de recursos para los padres de Smart Start al 1-800-367-2229.

Observa que:

- ❑ salto en un pie.
- ❑ me visto solo, cierro las cremalleras, me abotono y me peino solo.
- ❑ participo en juegos de mesa y cartas con otros. Nos turnamos y seguimos las reglas.
- ❑ copio dos líneas seguidas que se cruzan, como si fuera, el signo más.
- ❑ nombro por lo menos cuatro colores.
- ❑ soy capaz de seguir instrucciones cuando me dicen si debo poner algo, dentro, sobre, debajo o detrás de algo. Por ejemplo, pon tu libro en el estante.
- ❑ hago dibujos y cuando dibujo una persona, tiene por lo menos tres partes.
- ❑ entiendes la mayor parte de lo que digo.
- ❑ te escucho cuando me hablas y si me llamas desde otra habitación.



Mi era a los 5 años

Cómo va mi desarrollo:

Mi talla:

Mi peso:

Hábitos de dormir:

Nuevas habilidades y talentos:

Las cosas y actividades que me gustan:

Cómo ayudar a su bebé cuando llora

Me gusta tener una rutina.

En lo posible, trata de hacer las cosas de la misma forma y a la misma hora.

Un bebé llora por muchas razones.

Yo lloro porque hay algo que quiero decirte.

A veces lloro para decirte que:

- ✔Estoy con hambre.
- ✔Tengo gases que me hacen doler.
- ✔Tengo mucho frío o mucho calor.
- ✔Algo me asusta.
- ✔Estoy enfermo o me he golpeado.
- ✔Estoy aburrido o quiero compañía.
- ✔Hay demasiado ruido.
- ✔Me están cargando muchas personas diferentes.
- ✔Mi pañal está mojado y necesito que me cambien.
- ✔Estoy cansado.

A veces lloro cuando pienso que estás molesta o renegando. A veces estoy solamente fastidioso porque:

- ✔No sé como calmarme.
- ✔Estoy de mal humor.

Te puedes sentir mal, con disgusto, sin saber qué hacer o preocuparte si no sabes por que lloro, cómo hacer para calmarme o como evitar que llore tanto.

Ayúdame a estar feliz la mayor parte del tiempo.

Cada bebé es diferente.

Aprende a conocerme y a saber qué necesito. Aprende que tengo diferentes llantos que significan diferentes cosas. Un llanto significa que quiero comer; otro que quiero hacer otra cosa. Si piensas sobre lo que necesito, me ayudarás a estar feliz. Si sabes lo que no me gusta puedes evitar que me ponga a fastidiar.

- ✔Asegúrate de cambiarme los pañales si están mojados o sucios. Como la mayoría de los bebés, necesito que me cambien por lo menos cada 3 horas cuando estoy despierto.
- ✔Asegúrate de que no tenga ni mucho frío ni mucho calor.
- ✔No me des más leche de la que necesito. Yo te indicaré cuando me hayas dado suficiente.
- ✔No me des de comer cereal o alimentos sólidos sin hablar antes con mi médico.
- ✔No me dejes en un asiento para bebés demasiado tiempo. Me gusta hacer cosas variadas y puedo empezar a fastidiar para decirte que quiero hacer otra cosa.

Necesito chupar

- ✔Deja que chupe tanto como quiera ya sea el chupón o mis dedos.
- ✔Trata diferentes chupones hasta que encuentre uno que me gusta.

Necesito aprender que yo pertenezco a mis padres.

- ✔A esta edad no me puedes mimar demasiado. Cuando aprenda que tú me ayudas, lloraré menos.
- ✔Cuando me despierte, dedícame todo el tiempo que puedas.
- ✔Tócame, sosténme, abrázame, hazme cariño y quiéreme.
- ✔Háblame.
- ✔Hazme caminar o méceme.
- ✔Cuando llore, ven lo más pronto que puedas.

Cómo bebé pequeño, necesito dormir bastante y estar tranquilo.

- ✔Déjame dormir lo que quiera.
- ✔Ponme en un sitio tranquilo. No me gusta que haya mucho ruido y no necesito muchos visitantes.

Conforme tenga más edad me gustará hacer más cosas contigo.

- ✔Juega conmigo y háblame.
- ✔Yo te diré cuando me canse de hacer algo si me pongo a fastidiar o aparto mi cabeza.

Trata de averiguar por qué estoy llorando.

Mira si:

- ❑ estoy mojado o tengo sucio el pañal.
- ❑ tengo demasiado frío o calor.
- ❑ tengo hambre.
- ❑ estoy muy lleno.
- ❑ necesito eructar.
- ❑ tengo dolor de estómago.
- ❑ estoy cansado.
- ❑ si al mamar me ha caído mal algo de lo que tú comiste. Si me estás dando de mamar, evita el café, el té o las gaseosas y evita también los alimentos muy condimentados y los que dan gases.

¿Están pasando demasiadas cosas?

- ❑ ¿Hay mucho ruido en la habitación?
- ❑ ¿Hay mucha gente que me carga o me toca?
- ❑ ¿Hay gente que está fumando cerca de donde estoy?

¿Estoy enfermo?

- ❑ ¿Tengo fiebre?
- ❑ ¿Estoy vomitando?
- ❑ ¿No se me mueve el estómago desde hace tiempo?
- ❑ ¿Se me ha aflojado el estómago o tengo diarrea?
- ❑ ¿Tengo una erupción por los pañales o de cualquier otro tipo?
- ❑ ¿Estoy resfriado o me sale moco por la nariz?
- ❑ ¿Me estoy jalando las orejas? Esto puede ser un indicio de que tengo una infección en el oído.
- ❑ Si tengo alguno de estos problemas, puedes consultar con mi médico para ver si estoy enfermo.

Para ayudarme a que deje de llorar:

- ✔ levántame y cárgame.
- ✔ acurrúcame o tápame con una manta.
- ✔ háblame o cántame.
- ✔ toca música suave.
- ✔ baja la luz.
- ✔ dame algo para mirar o algo para jugar.
- ✔ dame el chupón
- ✔ siéntate conmigo en una mecedora.
- ✔ camina o baila conmigo.
- ✔ sácame a pasear en auto o en mi cochecito.

Si nada funciona y te desespero:

- ❑ ponme en un sitio seguro. Deja que llore solo durante 15 minutos. A veces me canso demasiado y necesito tener la oportunidad de calmarme.
- ❑ pídele a alguien que venga a cuidarme mientras tú descansas un rato.

¡NUNCA ME SACUDAS!

Aunque tengas un gran disgusto o cólera, no me sacudas.

Sacudirme me puede dañar el cerebro o incluso matarme; ya me pasará la época de llorar todo el tiempo.

Si me cargas y abrazas, me estás diciendo que me quieres y deseas que me sienta mejor.

¿Qué hacer si le preocupa el desarrollo de su hijo?

Es posible que se dé cuenta que su hijo es más lento que otros niños para hacer ciertas cosas.

Su bebé puede parecer saludable al momento de nacer pero, conforme usa esta guía, puede notar que su hijo se demora más para hacer algunas de las actividades que están en las listas. Si se demora para hacer cosas nuevas puede ser un indicio de que su hijo tiene un retardo del desarrollo o una incapacidad.

Mientras más pronto tenga respuestas a sus preguntas sobre su hijo, será mejor para usted y para el niño.

Los niños pueden ser más lentos para aprender cosas nuevas debido a enfermedad, un accidente o a muchas otras razones. Conocer el problema le permitirá comenzar a ayudar a su hijo a desarrollarse en la forma apropiada. Mientras más pronto empiece, mejores serán las probabilidades de poder ayudar a su hijo a que alcance su potencial.

Si tiene una preocupación, esto es lo que puede hacer:

Obtenga información.

Vea la lista de las cosas que los niños pueden hacer a cierta edad. En esta guía hay listas. Marque las habilidades que su hijo tiene; si sabe que su niño tiene un retardo del desarrollo o una incapacidad, pregúntele al maestro, médico o enfermera sobre los libros y materiales que hay y que pueden ser de ayuda. Hable con los padres de niños con problemas similares.

Haga una cita para ver a su médico.

No espere, pensando que la situación va a cambiar.

No espere hasta el próximo chequeo de atención preventiva. Mientras más pronto tenga respuesta a sus preguntas, será mejor para usted y su hijo.

Durante la visita al médico, enséñele la lista de lo que su hijo puede y no puede hacer. Converse sobre sus preocupaciones con el médico y pídale que le dé ideas sobre cómo puede ayudar a que su niño aprenda nuevas habilidades. No dude en pedir una segunda opinión.

Para que su hijo reciba una evaluación más completa, pídale a su médico o enfermera que evalúen las habilidades del niño.

Hay servicios para los niños con retardos del desarrollo, retrazos emocionales, e emocionales e incapacidades.

Si tiene preguntas sobre los servicios para niños con necesidades especiales, llame al **1-800-852-0042.**

Para niños desde que nacen hasta que tienen 3 años:

Muchas agencias públicas y privadas evalúan y hacen pruebas a los niños para ver si tienen una incapacidad o un retardo del desarrollo. Las personas que hacen las pruebas tendrán interés en saber qué le preocupa. Por ejemplo, ¿su niño se demora en aprender a caminar más de lo que usted considera normal? ¿Su niño tiene un año y no hace ningún sonido? ¿Su niño de 2 años se mece para adelante y para atrás?

Su médico le puede sugerir las agencias con las que se puede comunicar para la evaluación de su hijo. Hable muy claro sobre lo que quiere que evalúen en su niño y el porqué, a fin de que puedan referirle a la agencia que sea mejor para su hijo.

Si se encuentra que su hijo tiene un retardo o una incapacidad, hay diversas clases de servicios de intervención temprana en el Centro de Salud Mental de su área o en alguna de las otras agencias públicas, como el Departamento de Salud.

Para niños de 3 años y mayores:

Si se encuentra que su niño tiene un retardo o una incapacidad, a partir de los 3 años puede recibir los servicios necesarios del distrito escolar.

Si desea más información:

Comuniquese con el Director del Programa de Niños Excepcionales del distrito escolar de su localidad.

147

148

Cómo reconocer una buena guardería

Hay guarderías buenas y guarderías malas. La diferencia principal es la calidad. Usted dormirá mejor cuando encuentre a alguien que cargue, abrace y juegue con su hijo en la misma forma que usted lo hace... una persona que sabe cuidar niños y que tiene experiencia le dará a su hijo la crianza y las habilidades que necesita para aprender, crecer y descubrir el mundo a su alrededor ... será su socio de todos los días en el desarrollo de su hijo.

La agencia local de recursos y referencias sobre guarderías le ayudará a examinar todas las opciones y a tomar una decisión basada en información sobre lo que más le conviene a su niño. Busque a conciencia, haga muchas preguntas, escuche con mucha atención y tenga presente que el futuro de su hijo está en juego.

Cómo encontrar una buena guardería

Visite, visite y vuelva a visitar.

Haga cita para entrevistarse con las personas a cargo de las guarderías, con bastante anticipación. Visítelos a todos más de una vez, a diferentes horas y durante varios días para darse cuenta del ritmo y la rutina de la guardería. ¿En qué forma la persona que cuida interactúa con los niños? ¿Le gusta jugar con los niños?

¿En qué forma reacciona la persona que cuida niños cuando un niño se pone fastidioso? Una persona que sea capaz y que quiera a los niños está en control, pero muestra flexibilidad al responder a las necesidades de los distintos niños. Siga visitando de vez en cuando aunque ya haya escogido la guardería.

BEST COPY AVAILABLE

Mire las cosas desde el punto de vista de su niño

Para entender realmente el ambiente de la guardería, mire el espacio desde el nivel del niño ¿Es la casa o el local seguro para niños y está limpio? Hágase las preguntas que haría a su hijo como ser: "¿Tienen juguetes para mí?", "¿hay espacio para dejar mis cosas?", "¿están los otros niños felices y contentos?".

Menos es más

Entérese del número de niños que se permiten por persona que cuida y el número que usted preferiría. Por ejemplo, en Carolina del Norte, se permite hasta 5 niños de un año por persona que cuida. Para los infantes y los niños pequeños, es especialmente importante que la proporción de niños por persona que cuida sea baja.

Haga bastantes preguntas

¿Tienen los proveedores licencia o están inscritos? Le puede interesar saber los cualificaciones de los cuidadores, su especialización y su experiencia en cuidar niños, así como la de los otros adultos que tratarán con su hijo en la guardería. No dude en hacer preguntas específicas; en realidad mientras más específicas sean es mejor. Tenga en mente ciertos temas para que cubran todas sus preocupaciones ... desde lo que espera la guardería de usted hasta la facilidad de acceso que usted tenga en cualquier momento. Los buenos cuidadores contestarán sus preguntas con facilidad, franqueza y honestidad. Luego pida hablar con los padres de otros niños que estén bajo su cuidado. Siempre pida referencias.

Si desea más información y referencias de guarderías de su localidad, llame al 1-800-CHOOSE-1, 1-800-246-6731 o a la red de información de guarderías al 919-933-5090.

Si desea una lista de guarderías en su área, comuníquese con la División de Desarrollo del Niño de Carolina del Norte en el sitio de la web:

www.dhhs.state.nc.us/dcd

151

152

153

* Fuente: Child Care Aware, una campaña nacional de servicio comunitario auspiciada por la Dayton Hudson Foundation y las Target Stores.

Lista para verificar la calidad de las guarderías*

Persona que cuida

- ❑ ¿Le parece que realmente le gustan los niños?
- ❑ ¿Se pone la persona que cuida al nivel del niño para hablarle?
- ❑ ¿Saluda a los niños cuando llegan?
- ❑ ¿Atiende las necesidades de los niños rápidamente, aun cuando esté ocupada?
- ❑ ¿Tiene experincia en resucitación cardiopulmonar y primeros auxilios?
- ❑ ¿Participa en programas para mejorar su educación?
- ❑ ¿El programa se mantiene al tanto de los intereses cambiantes de los niños?
- ❑ ¿Está siempre dispuesta a contestar sus preguntas?
- ❑ ¿Le dirá lo que su hijo ha hecho cada día?
- ❑ ¿Se aceptan de buena gana las ideas de los padres? ¿hay formas en qué usted puede participar?
- ❑ ¿Les gusta a los niños?
- ❑ ¿Hay suficiente personal para atender a los niños? (Pregúntele a los expertos locales sobre las mejores relaciones entre personal/niños para las diferentes edades).
- ❑ ¿Tiene experiencia?
- ❑ ¿Asiste a clases sobre el desarrollo durante el principio de la niñez y a clases para obtener las credenciales para cuidar niños?

Instalaciones

- ❑ ¿Está el ambiente bien iluminado y es agradable?
- ❑ ¿Está el ambiente limpio y bien mantenido?
- ❑ ¿Hay un área segura para jugar al aire libre con diversos equipos?
- ❑ ¿Puede la persona que cuida ver todo el lugar de juegos todo el tiempo?
- ❑ ¿Hay áreas para descansar, juegos tranquilos y juegos activos?
- ❑ ¿Hay suficiente espacio para los niños en esas áreas?

Actividades

- ❑ ¿Hay una buena distribución del tiempo para jugar, contar cuentos, hacer actividades y dormir la siesta?
- ❑ ¿Se adecuan las actividades a la edad de los grupos?
- ❑ ¿Hay una variedad de juguetes y material de enseñanza para el número de niños?
- ❑ ¿Están los juguetes limpios, son seguros y están al alcance de los niños?

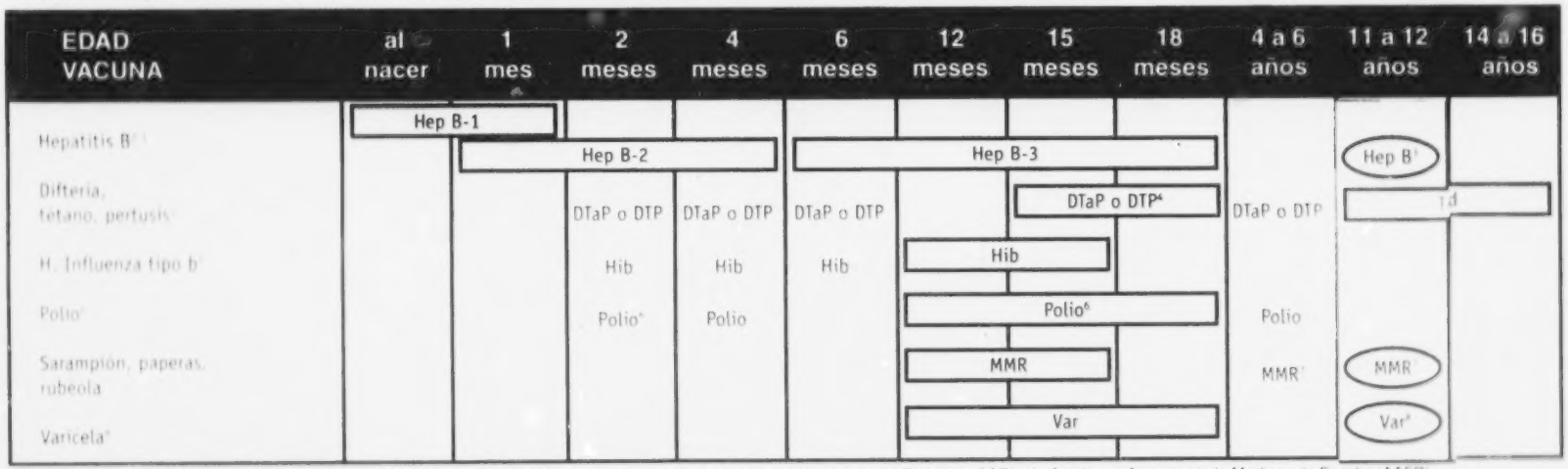
En general

- ❑ ¿Está de acuerdo con las formas de disciplina?
- ❑ ¿Se escucha sonidos de niños contentos?
- ❑ ¿Se les da cariño a los niños que lo necesitan?
- ❑ ¿Tiene el programa licencia o está registrado?
- ❑ ¿Se alienta a que los padres visiten sin avisar?
- ❑ ¿Cree que su niño estaría contento?

154

Programa de inmunizaciones recomendadas durante la niñez
Estados Unidos, enero a diciembre de 1998

Las vacunas[1] están listadas según las edades en que se recomiendan de rutina. Las barras amarillas indican el rango de edades aceptables para la inmunización. Las inmunizaciones atrasadas se deben hacer durante cualquier visita, siempre y cuando sea posible. Los óvalos verdes indican las vacunas que se deben evaluar y dar si fueran necesarias durante la visita correspondiente a la etapa temprana de la adolescencia.



Aprobado por el Comité Asesor para Prácticas de Inmunizaciones (ACIP), la Academia Americana de Pediatría (AAP) y la Academia Americana de Médicos de Familia (AAFP)

1. Este programa indica la edad recomendada para la administración de rutina de vacunas para la niñez que actualmente tienen licencia. Existen algunas combinaciones de vacunas que se pueden usar cuando esté indicada la administración de todos sus componentes. Los proveedores deberán consultar las recomendaciones detalladas en los folletos de instrucciones del fabricante.

2. Los infantes que nacen de madres HBsAg negativas deben recibir 2.5 µg de la vacuna de Merck (Recombivax HB®) o 10 µg de la vacuna de SmithKline Beecham (SB) (Engerix-B®). La segunda dosis se debe administrar por lo menos un mes después de la primera. La tercera dosis se debe dar por lo menos 2 meses después de la segunda, pero no antes de los 6 meses de edad.

Los infantes que nacen de madres HBsAg positivas deben recibir 0.5 mL de la inmunoglobulina de la hepatitis B (HBIG) dentro de las primeras 12 horas después del nacimiento ya sea 5 µg de la vacuna de Merck (Recombivax HB®) o 10 µg de la vacuna de SB (Engerix-B®) inyectadas en un sitio diferente. La segunda dosis se recomienda a la edad de 1 a 2 meses y la tercera dosis a los 6 meses de edad.

Los infantes que nacen de madres cuyo estado HBsAg se desconoce deben recibir 5 µg de la vacuna de Merck (Recombivax HB®) o 10 µg de la vacuna de SB (Engerix-B®) dentro de las primeras 12 horas después del nacimiento. La segunda dosis se recomienda a la edad de 1 mes y la tercera dosis a los 6 meses de edad. En el momento del parto se debe obtener una muestra de sangre de la madre para determinar su estado HBsAG, si el resultado es positivo, el recién nacido debe recibir HBIG lo antes posible (antes de que tenga 1 semana). La dosis y la fecha de las siguientes dosis de vacunación se deben basar en el estado HBsAg de la madre.

3. Los niños y adolescentes que no hayan sido vacunados contra la hepatitis B durante la infancia pueden comenzar la serie durante cualquier visita de la adolescencia. Quienes no han recibido antes las 3 dosis de la vacuna de la hepatitis B deben empezar o completar la serie durante la visita de los 11 a 12 años, y se debe vacunar a los adolescentes mayores que no estén vacunados cuando sea posible. La segunda dosis se debe administrar por lo menos un mes después de la primera y la tercera dosis se debe administrar por lo menos 4 meses después de la primera y por lo menos 2 meses después de la segunda.

4. La DTaP (vacuna de difteria y tétanos y vacuna pertusis acelular) es la que se prefiere para todas las dosis en la serie de vacunación, incluso para completar la serie en los niños que ya hayan recibido una o más dosis de la DTP con vacuna de células enteras. La DTP con vacuna de células enteras es una alternativa aceptable de la DTaP. La cuarta dosis (DTP o DTaP) se puede administrar desde los 12 meses de edad, siempre y cuando hayan pasado 6 meses desde la tercera dosis y sea improbable que el niño regrese cuando tenga de 15 a 18 meses. Td (toxoides de tétanos y difteria) se recomienda a la edad de 11 a 12 años, si han pasado por lo menos 5 años desde la última dosis de DTP, DTaP o Td. Las refuerzos de rutina de Td se recomiendan cada 10 años.

Las leyes de Carolina del Norte requieren que se dé por lo menos una dosis de refuerzo al cumplir los 4 años de edad o después.

5. Hay tres vacunas conjugadas para H. influenza tipo b (Hib) con licencia para uso en infantes. Si se administra PRP-OMP (Pedvax-HIB® [Merck]) a los 2 y 4 meses de edad, no se necesita una dosis a los 6 meses.

6. Actualmente hay dos vacunas de poliovirus que tienen licencia en los Estados Unidos: la de poliovirus inactivados (IPV) y la de poliovirus oral (OPV). Todos los siguientes programas son aceptables para la ACIP la AAP y la AAFP. Los padres y proveedores pueden escoger entre estas tres opciones: 1) 2 dosis de IPB seguidas de 2 dosis de OPV, 2) 4 dosis de IPV, 3) 4 dosis de OPV. La ACIP recomienda 2 dosis de IPV a los 2 y 4 meses de edad seguidas por 2 dosis de OPV, una entre los 12 y 18 meses y la otra entre los 4 y 6 años de edad. IPV es la única vacuna de poliovirus que se recomienda para personas inmunocomprometidas y para las personas con quienes están en contacto en la casa.

Actualmente, las leyes de Carolina del Norte solo permiten que [illegible] IPV a menos que haya una contraindicación válida para usar OPV.

7. La segunda dosis de la vacuna triple para sarampión, paperas y rubeola (MMR) se recomienda de rutina a la edad de 4 a 6 años, pero se puede administrar durante cualquier visita, siempre y cuando haya pasado por lo menos un mes desde que se dio la primera dosis y que ambas dosis se administren al comenzar los 12 meses de edad o después. Quienes no hayan recibido la segunda dosis deben completar el programa a más tardar en la visita de los 11 a 12 años.

Las leyes de Carolina del Norte sobre inmunizaciones requieren una segunda dosis para poder entrar a la escuela de 1º.

8. Los niños susceptibles pueden recibir la vacuna para la varicela (Var) durante cualquier visita después de haber cumplido un año y quienes no tengan un antecedente claro de haber tenido varicela deben ser inmunizados durante la visita de los 11 a 12 años. Los niños susceptibles de 13 años o más deben recibir 2 dosis, con un intervalo de por lo menos un mes.

BEST COPY AVAILABLE

Alamance
PO Box 2243
244 W. Davis St., 2nd Floor
Burlington, NC 27216
336-513-0063

Alexander
PO Box 1661
115 Wilkesboro Rd., Suite H
Taylorsville, NC 28681
828-632-3799

Alleghany
PO Box 1643
451 N. Main St.
Sparta, NC 28675
336-372-2846

Anson
303 E. View St.
Wadesboro, NC 28170
704-694-4036

Ashe
PO Box 1547
303-C E. Second St.
West Jefferson, NC 28694
336-246-3234

Avery
PO Box 1455
320 Pineola St.
Newland, NC 28657
828-733-2899

Beaufort
PO Box 1358
315 Smaw Rd.
Washington, NC 27889
252-975-6593

Bertie
PO Box 634
101 Sutton Dr.
Windsor, NC 27983
252-794-3438

Catawba
1985 Tate Blvd., Suite 11
Hickory, NC 28602
828-345-6955

Chatham
200 Sanford Hwy., Suite 4
Pittsboro, NC 27312
919-542-7449

Cherokee
(Region A)
7 Colonial Sq., Suite 100
Sylva, NC 28779
828-586-0661

Chowan
PO Box 55
123 Dillards Mill Rd.
Tyner, NC 27980
252-221-3030

Clay
(Region A)
7 Colonial Sq., Suite 100
Sylva, NC 28779
828-586-0661

Cleveland
PO Box 1468
313 S. Dekalb St.
Shelby, NC 28151
704-484-0096

Columbus
PO Box 1481
1040 S. Franklin St.
Whiteville, NC 28472
910-642-8226

Craven
626 Hancock St.
New Bern, NC 28560
252-636-3198

Forsyth
PO Box 10305/27108
301-B S. Liberty St.
Winston-Salem, NC 27101
336-725-6011

Franklin
(Franklin-Granville-Vance Partnership), PO Box 142
208 N. Garnett St., Suite E
Henderson, NC 27536
252-433-9110

Gaston
(Partnership for Children of Lincoln/Gaston Counties)
PO Box 998/28093
1 Timkin Dr., Room 214
Lincolnton, NC 28092
704-736-9008

Gates
PO Box 55
123 Dillards Mill Rd.
Tyner, NC 27980
252-221-3030

Graham
(Region A), 7 Colonial Sq., Suite 100
Sylva, NC 28779
828-586-0661

Granville
(Franklin-Granville-Vance)
PO Box 142
208 N. Garnett St., Suite E
Henderson, NC 27536
252-433-9110

Greene
(Lenoir/Greene Partnership)
PO Box 6490, 105 Pecan Lane
Kinston, NC 28501
252-939-1200

Guilford
122 N. Elm St., Suite 608
Greensboro, NC 27401
336-274-5437

Jones
PO Box 186
115 Market St., Suite 125
Trenton, NC 28585
252-448-5272

Lee
102 Wicker St., Box 238
138 S. Steele St., Suite H
Sanford, NC 27330
919-774-9496

Lenoir
(Lenoir/Greene Partnership)
PO Box 6490, 105 Pecan Lane
Kinston, NC 28501
252-939-1200

Lincoln
(Partnership for Children of Lincoln/Gaston Counties)
PO Box 998/28093
1 Timkin Dr., Room 214
Lincolnton, NC 28092
704-736-9008

Macon
(Region A)
7 Colonial Sq., Suite 100
Sylva, NC 28779
828-586-0661

Madison
42 Main St., Ste C
Marshall, NC 28753
828-649-9373

Martin
502-B Dexter Street
Greenville, NC 27834
252-756-1567

McDowell
PO Box 158, 207 Stroud St.
Marion, NC 28752
828-659-2462

Pamlico
PO Box 612/Bayboro/28515
74 Spain Farm Rd.
Stonewall, NC 28583
252-745-7850

Pasquotank
(Albemarle Partnership)
1403 Parkview Dr.
Elizabeth City, NC 27909
252-333-1233

Pender
1411 US Hwy 117 South
Burgaw, NC 28425
910-259-9978

Perquimans
PO Box 55
123 Dillards Mill Rd.
Tyner, NC 27980
252-221-3030

Person
PO Box 1791
23 Reams Ave.
Roxboro, NC 27573
336-599-3773

Pitt
502-B Dexter St.
Greenville, NC 27834
252-756-1567

Polk
PO Box 786/Tryon/28782
307 E. Mills St.
Columbus, NC 28722
828-894-0343

Randolph
2222-B S. Fayetteville St.
Asheboro, NC 27203
336-631-9593

Surry
PO Box 7050
215 Jones School Rd.
Mt. Airy, NC 27030
336-786-1880

Swain
(Region A)
7 Colonial Sq.
Suite 100
Sylva, NC 28779
828-586-0661

Transylvania
1020 Asheville Hwy.
Suite D
Brevard, NC 28712
828-877-3025

Tyrrell
PO Box 599
Family Resource Center, Hwy.64
Columbia, NC 27925
252-766-0221

Union
PO Box 36, 1251-A Stafford St.
Monroe, NC 28112
704-226-1407

Vance
(Franklin-Granville-Vance Partnership)
PO Box 142
208 N. Garnett St.
Suite E
Henderson, NC 27536
252-433-9110

Wake
3300 Woman's Club Dr.
Raleigh, NC 27612
919-789-9990

Warren
(Halifax-Warren Partnership)
PO Box 402, 24 King St.
Halifax, NC 27839
252-583-1304

Bladen
PO Box 2255
401 Mercer Rd.
Elizabethtown, NC 28337
910-862-3335

Brunswick
PO Box 3050
201 Village Rd., Suite 300
Shallotte, NC 28459
910-754-3166

Buncombe
50 S. French Broad Ave.
Suite 222
Asheville, NC 28801
828-285-9333

Burke
PO Box 630/28680
304 W. Union St.
Morganton, NC 28655
828-439-2326

Cabarrus
102 Lake Concord Rd.
Henry Nordan Building
Concord, NC 28025
704-783-4007

Caldwell
1966-E Morganton Blvd. SW
Lenoir, NC 28645
828-754-8484

Camden
(Albemarle Partnership)
1403 Parkview Dr.
Elizabeth City, NC 27909
252-333-1233

Carteret
PO Box 813, 102 Pollock St.
Beaufort, NC 28516
252-728-5453

Caswell
PO Box 664, 137 Main St.
Yanceyville, NC 27379
336-694-1538

Cumberland
351 Wagoner Dr.
Suite 200
Fayetteville, NC 28303
910-867-9700

Currituck
(Albemarle Partnership)
1403 Parkview Dr.
Elizabeth City, NC 27909
252-333-1233

Dare
2224 S. Croatan Hwy.
Outer Banks Prof. Center #12
Nags Head, NC 27959
252-441-0614

Davidson
PO Box 1287/27293
107 Sinclair Bldg.,
297 DCCC Rd.
Lexington, NC 27295
336-249-8186

Davie
1205 Salisbury Rd.
Mocksville, NC 27028
336-751-2113

Duplin
PO Box 989
149 Limestone Rd.
Kenansville, NC 28349
910-296-2000

Durham
PO Box 52488/27717
2634 Chapel Hill Blvd.,
Suite 102, Durham, NC 27707
919-403-6960

Edgecombe
(Down East)
PO Box 1245/27802
215 Lexington St.
Rocky Mount, NC 27801
252-985-4300

Halifax
PO Box 402, 24 King St.
Halifax, NC 27839
252-583-1304

Harnett
21 E. Harnett St.
Lillington, NC 27546
910-893-2344

Haywood
(Region A), 7 Colonial Sq.
Suite 100, Sylva, NC 28779
828-586-0661

Henderson
PO Box 542, 421 Fifth Ave. West
Hendersonville, NC 28793
828-693-1580

Hertford
PO Box 504, 711 E. Vance St.
Murfreesboro, NC 27855
252-398-4124

Hoke
PO Box 1209, 1089 E. Central Ave.
Raeford, NC 28376
910-904-5452

Hyde
PO Box 69
O A Pay School Bldg, Main St.
Swan Quarter, NC 27885
252-244-6857

Iredell
132 E. Broad St.
Statesville, NC 28677
704-878-9980

Jackson
(Region A)
7 Colonial Sq., Suite 100
Sylva, NC 28779
828-586-0661

Johnston
1200 Pollock St.
Selma, NC 27576
919-202-0002

Mecklenburg
1229 Greenwood Cliff, Ste 320
Charlotte, NC 28204
704-377-6588

Mitchell
(Mitchell-Yancey Partnership)
PO Box 1387, 99 School Circle
Burnsville, NC 28714
828-682-0047

Montgomery
122 Bruton St.
Troy, NC 27371
910-576-2363

Moore
760-C NW Broad Street
Southern Pines, NC 28387
910-693-3347

Nash
(Down East Partnership)
PO Box 1245/27802
215 Lexington St.
Rocky Mount, NC 27801
252-985-4300

New Hanover
100-A Eastwood Rd., Suite 18
Wilmington, NC 28403
910-792-6160

Northampton
320 Bagley Dr.
PO Box 997
Jackson, NC 27845
252-534-1656

Onslow
106 Marine Blvd., Ste. C-D
Jacksonville, NC 28540
910-938-0336

Orange
1829 E. Franklin St.
Suite 1200 B
Chapel Hill, NC 27514
919-967-9091

Richmond
PO Box 1944
108 S. Randolph St.
Rockingham, NC 28380
910-997-3773

Robeson
PO Box 1619
318 E. 5th St.
Lumberton, NC 28358
910-738-6767

Rockingham
119 N. Scales St.
Reidsville, NC 27320
336-342-9676

Rowan
1601 Brenner Ave., Bldg. 13
Salisbury, NC 28145
704-630-9085

Rutherford
PO Box 823/Spindale/28160
668 Withrow Rd.
Forest City, NC 28043
828-286-3929

Sampson
PO Box 1671
100 Fayetteville St., #102
Clinton, NC 28329
910-592-9399

Scotland
PO Box 586
305 S. Main St., Suite 200
Laurinburg, NC 28353
910-276-3333

Stanly
1000 N. First St., Ste. 8
Albemarle, NC 28002
704-982-2038

Stokes
PO Box 974
506 S. Main St.
Walnut Cove, NC 27052
336-591-4420

Washington
211 Washington St.
Plymouth, NC 27962
252-793-5437

Watauga
PO Box 423
1430 Poplar Grove Connector
Boone, NC 28607
828-262-5424

Wayne
102 S. Williams St.
Goldsboro, NC 27530
919-735-3371

Wilkes
513-B Highland St.
Wilkesboro, NC 28697
336-838-0885

Wilson
PO Box 2661
113 E. Nash St.
Suite 305
Wilson, NC 27894
252-206-4235

Yadkin
PO Box 1022, 246 E. Main St.
Yadkinville, NC 27055
336-679-7833

Yancey
(Mitchell-Yancey Partnership)
PO Box 1387, 99 School Circle
Burnsville, NC 28714
828-682-0047

160

Smart START

Ponemos a su alcance en forma conjunta la información sobre el crecimiento, la salud y la seguridad de su hijo ... ¡porque los primeros años duran para siempre!

1-800-367-2229
Linea de Salud Y Recursos Para La Familia de Carolina del Norte

159

North Carolina Partnership For Children
1100 Wake Forest Road • Suite 300
Raleigh, NC 27604
919.821.7999
www.smartstart-nc.org

BEST COPY AVAILABLE